Revista del pequeño Consumidor

ABRE TU PRIMERA CUENTA DE BANCO

y descubre cómo ahorrar

APRENDE *otros idiomas* con estas divertidas APPS

EL LABORATORIO PROFECO INFORMA

AGUAS ALCALINAS ¿MENTIROSAS?

ABRIL DE 2019
NÚM. 506
$28 / ISSN 0185-8874
00506
752435 782296

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

- COMPARA
- ELIGE Y
- COMPRA

Toma mejores decisiones de compra y ejerce un consumo informado.

Descarga la APP

DESCARGAR DESDE App Store

DESCARGAR DESDE Google play ANDROID APP ON

QUIÉN ES QUIÉN $ EN LOS PRECIOS $ APP

GOBIERNO DE MÉXICO | SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

CARTA EDITORIAL

En esta temporada de calor, tomar agua de manera constante cobra más importancia para mantenernos saludables e hidratados. El consumo de agua embotellada viene siendo habitual para miles de consumidores y muchos de ellos están buscando un "plus" adquiriendo aguas alcalinas, por ello es importante revisar que el agua que tomemos sea segura y cumpla en su contenido con lo que oferta en su presentación.

Últimamente ha tomado fuerza el consumo de las llamadas aguas alcalinas, por lo que la **Profeco**, a través del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, analizó 22 de estos productos.

En el estudio se encontró que la gran mayoría de marcas destacan leyendas que no pueden comprobar, ya que le atribuyen algún beneficio al producto, sin que haya sido comprobado científicamente.

Respecto al contenido neto, las marcas "Sentia", Agua artesiana armonizada de 510 ml y "Valley Foods", Agua alcalina de 1 L, no cumplieron con lo declarado.

Se encontró que existen diferencias en las cantidades de minerales, independientemente del pH en la muestra, algunos productos sólo contienen sodio, mientras otros contienen calcio, magnesio, sodio y potasio, es decir, no existe relación entre el pH y la cantidad de minerales presentes en las aguas alcalinas.

Seis marcas no cumplieron con el pH declarado: "Awa Hydrate", Agua purificada alcalina ionizada de 1L; "Manante", Agua de manantial alcalina de 500 ml y 1 L; "Oxygenz", Agua alcalina enriquecida con oxígeno de 500 ml;"WiON", Agua alcalina ionizada de 500 ml; "Zoé Water", Agua alcalina de 750 ml; "Zoé Water", Agua alcalina ionizada libre de sodio de 500 ml.

Entre las marcas encontramos que su alcalinidad es diferente. **Profeco** recomienda verificar que el envase no haya sido abierto y conserve el sello de seguridad, pero sobre todo, evaluar si el producto que se adquiere otorga en realidad los beneficios prometidos.

Las marcas registradas y los logotipos mostrados en esta revista, son propiedad de sus respectivos dueños y son utilizados únicamente con fines ilustrativos o informativos.

SE Secretaría de Economía — PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

José de Jesús Montaño Barragán
Director General de Comunicación Social

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Alma Beade Ruelas
Maira Lilia Hernández León
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Carlos Enrique García Soto
Ricardo Rendón Soto
José Luis Sandoval
Luis Eduardo Flores Espinosa
Noel Díaz Ortega
Roy Padilla
Florentina García Miramón
Maximilian Murck
Aarón Misael Vivar Herrera
Vania Martínez Ramírez
Elizabeth Arana Vergara
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

© 5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Karina Anguiano Chávez
Foto de portada

Dotan Caballero Romero
Heidi Sofía Morales Orozco
Modelos

Consejo Editorial

Talía del Carmen Vázquez Alatorre
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Ana María Jiménez Robles
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Zohe Berenice Alba González
Efrén García García

www.gob.mx/profeco

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, CDMX, C. P. 06140, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Víctor A. Carrizal Pérez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impresor responsable Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P 06280. Fecha de impresión abril de 2019. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V.; Comercializadora y Editorial DAGASO, S.A. de C. V., y Grupo GBN, Comercializadora, S. A. de C. V. Tiraje: 15,000 ejemplares.

Recíbela hasta la puerta de tu casa.
12 números por el precio de 10
$280.00
Llama al 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468 desde la Ciudad de México o al 01 800 468 8722 desde el resto del país
Revista del Consumidor
¡SUSCRÍBETE YA!

SUMARIO

Pequeño consumidor
4.
PEQUEÑO CONSUMIDOR, TÚ TAMBIÉN TIENES DERECHOS AL COMPRAR

Guía de compra
6.
LEE, COMPARA Y COMPRA

Pequeños emprendedores
8.
AHORRA HOY, LOGRA GRANDES COSAS MAÑANA

Ciberespacio
12.
¿QUÉ COMPARTES Y QUÉ VES EN INTERNET?

Gente grande
14.
ENTREVISTA A TUS ABUELOS, ¡VIAJA EN EL TIEMPO!

Consultorio
16.
ACTÍVATE, MEJORA TU SALUD

Entorno digital
18.
#CHALLENGE RETOS EN LA RED

Conexión
20.
NIÑOS Y TELECOMUNICACIONES

Reporte especial
22.
APRENDE OTROS IDIOMAS CON ESTAS DIVERTIDAS APPS

Radiografía
24 . ABRE TU PRIMERA CUENTA DE BANCO Y DESCUBRE CÓMO AHORRAR

Juegos
28 . SOPA DE LETRAS

Sabías que...
29 . MÉXICO, UN PAÍS MÁGICO

Tendencias
34 . JUEGOS Y JUGUETES TRADICIONALES

De pata de perro
36 . MUSEOS, DIVIÉRTETE Y APRENDE

Para enterarse
40 . AGUAS CON LAS AGUAS ALCALINAS

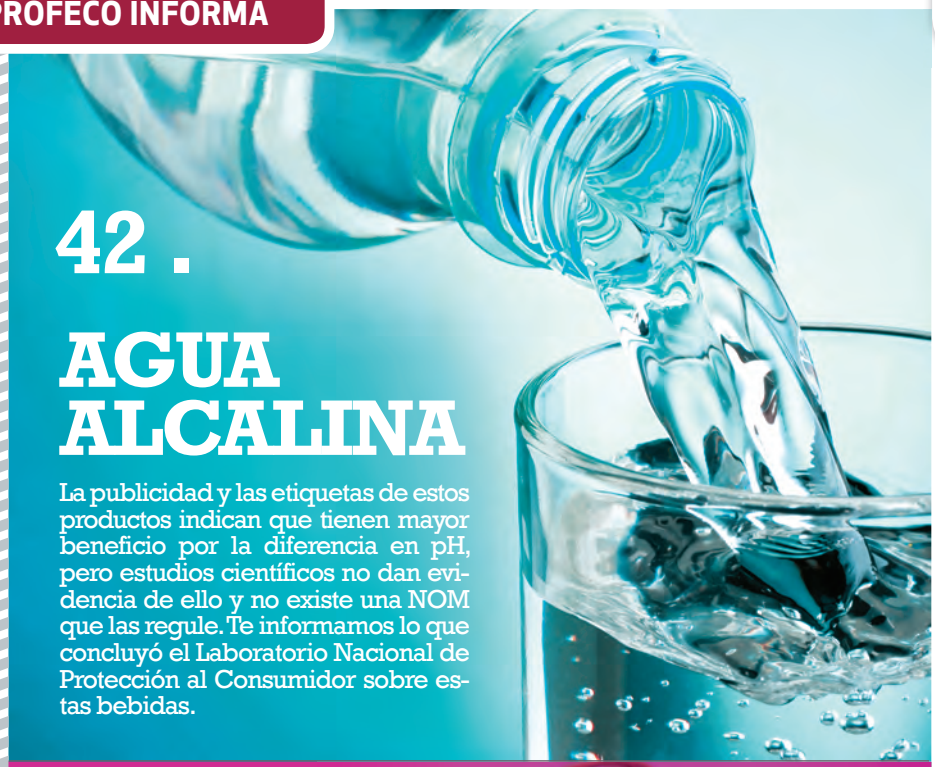
Manualidad
62 . ALCANCÍA DE PAPEL

En Números
64 . NÚMEROS Y NIÑOS

PSP

Encarte
ENSALADA DE PASTA FRÍA Y GAZPACHO DE FRUTAS

EL LABORATORIO
PROFECO INFORMA



42 .
AGUA ALCALINA

La publicidad y las etiquetas de estos productos indican que tienen mayor beneficio por la diferencia en pH, pero estudios científicos no dan evidencia de ello y no existe una NOM que las regule. Te informamos lo que concluyó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor sobre estas bebidas.

EL LABORATORIO
PROFECO INFORMA

52 .

GRANDES Y QUE CUBRAN POR COMPLETO LA OREJA; PEQUEÑOS Y PLEGABLES O QUE SE INSERTEN EN EL CANAL AUDITIVO, ALÁMBRICOS O INALÁMBRICOS, SON PRÁCTICOS Y FUNCIONALES, BÁSICOS ACTUALMENTE PARA EL DÍA A DÍA. **EL LABORATORIO NACIONAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR** LOS PUSO A PRUEBA, AVERIGUA QUÉ CONCLUYÓ DE ELLOS.

AUDÍFONOS

Edición especial de consumidores

Pequeños

TÚ TAMBIÉN TIENES DERECHOS AL COMPRAR

Como pequeño consumidor puedes poner una queja ante la **Profeco** en caso de que no respeten tus derechos. Te decimos cuáles son.

*Para la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), los niños como tú son muy importantes, por eso debes saber que cuando tus derechos como consumidor son afectados, ¡tienes hasta 10 años para presentar una queja con nosotros, por medio de tu mamá, papá o tutor! Un adulto en cambio, tiene sólo un año de tiempo para hacer válida su inconformidad.*

¿Quién es un consumidor?

Es toda persona que adquiere productos, bienes o servicios que proporciona un productor o proveedor.

Aunque eres menor de edad, tienes derecho a:

- *Que el juguete o videojuego funcione como lo viste en la televisión o internet.*
- *A que te den información sobre cualquier artículo que compres.*
- *A que te cambien el producto que te entregaron en caso de que no funcione, o bien, a la devolución de lo que pagaste. Pide ayuda a un adulto.*
- *Si el proveedor o vendedor no cumple con la entrega de lo que compraste, la garantía o el precio que te prometió, tienes derecho a una compensación. Esto quiere decir que además de que puedes exigir que te devuelvan lo que pagaste, podrás pedir una cantidad adicional de dinero porque no te respetaron lo prometido.*
- *A comprar en total libertad. Nadie puede obligarte ni presionarte a comprar algo que no quieres.*

Antes de comprar, ten en cuenta algunas recomendaciones:

- *Piensa en tu bienestar. Consume cosas que sean buenas para ti y que no dañen tu salud.*
- *Lee la información de las etiquetas, instructivos, garantías y todo lo que esté disponible para saber qué vas a comprar. Si es necesario, pide ayuda de un adulto.*
- *Cuida el dinero que te dan para gastar. Compara precios y elige lo que te cueste menos.*
- *Realiza tus compras en tiendas establecidas donde te den comprobante y acude en compañía de tu familia.*

*Si la tienda o establecimiento quiere hacer de las suyas y no respeta tus derechos, te asesoramos. Acompañado de tu mamá, papá o tutor, puedes presentar una queja en la Delegación[1], Subdelegación o Unidad de Servicio de la **Profeco** más cercana o en el lugar en que se haya originado el motivo de la reclamación, en el domicilio del proveedor, o en cualquier otro que se justifique. El horario de atención es de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas.*

SI QUIERES HACER VALER TUS DERECHOS, ACÉRCATE A LA PROFECO PARA ORIENTARTE COMO MERECES.

[1] https://bit.ly/2w5AGS0

ILUSTRACIONES: DEPOSITPHOTOS

LEE, COMPARA Y COMPRA

No importa si lo que vas a comprar es un juguete, un jugo o dulces, las etiquetas de los productos te ayudan para que realices un consumo informado y sepas en qué estás gastando tu dinero y hagas valer tus derechos.

Antes de comprar algo porque "todos lo tienen", échale un ojo a esta guía.

Fíjate que el empaque esté bien cerrado, de lo contrario, el producto puede estar contaminado o dañado.

Revisa que la información venga en español y sea verdadera.

En alimentos o bebidas checa que no contengan demasiados azúcares o colorantes, pide ayuda a tus papás, ya que si los consumes con frecuencia, pueden provocarte caries, obesidad y otras enfermedades.

Si tienes alergia a alguna sustancia o ingrediente, es importante que leas la etiqueta para que sepas si puedes consumir el producto.

Verifica la fecha de caducidad, es decir, que el producto aún esté en buen estado y puedas consumirlo sin riesgo de enfermarte.

Sigue las indicaciones para que se conserve en buenas condiciones.

LA
LEY FEDERAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR

también es para ti, por eso es importante que conozcas tus derechos cuando compres un juguete.

- Tienes derecho a que te lo vendan en buen estado, sin que esté roto, descompuesto o usado.
- La etiqueta, garantía e instrucciones deben estar en español.
- Verifica que no sea tóxico.
- Revisa que el empaque incluya: el símbolo **NOM**, advertencias, leyendas de precaución, la edad recomendada y que indique el material de fabricación.

Antes de comprar algo analiza si realmente lo necesitas.

BUSCA INFORMACIÓN, COMPARA Y EVALÚA.

Te damos algunos tips:

- **Haz una lista de lo que quieres comprar,** calcula para cuánto te alcanza el dinero y decide cuál de esas necesidades tiene prioridad.
- **No compres** lo primero que encuentres en la tienda.
- **Aprende a elegir**, compara, haz cuentas y averigua dónde te sale más barato.
- **No importa tu edad**, pregunta al vendedor y solicita ayuda, si no entiendes algo, tienes derecho a recibir información.
- **Ahorra,** no es necesario que cada vez que te dan dinero corras a gastarlo.
- Pide a tus papás que **guarden la nota de compra,** que te sellen la garantía y consérvala para cualquier reclamación.
- **Sé responsable** de lo que compras o pides que te compren.

Recuerda que tu voz también cuenta. Cuando tus derechos no sean respetados por los vendedores, puedes acudir en compañía de un adulto a la **Profeco** para recibir ayuda.

¡UTILIZA TU DERECHO A LA PROTECCIÓN!

PEQUEÑOS EMPRENDEDORES

Paola Arjona es una chica regiomontana estudiante de la Licenciatura en Contaduría Pública y Finanzas del ITESM, quien a sus 20 años ha escrito dos libros, cuenta con su propia marca de alcancías y además imparte talleres de educación financiera a niños y adolescentes por todo el país.

Ahorra hoy, logra grandes cosas mañana

Aprende a ahorrar y logra tus metas con los consejos de esta chica emprendedora quien desde niña tuvo la inquietud de fomentar la cultura del ahorro.

Para fomentar el hábito de ahorro durante la infancia, Paola Arjona, creadora del Sistema de Educación Financiera Oinkii, trajo a México una innovadora alcancía con un contabilizador digital que ayuda a los niños a guardar el dinero de forma divertida.

Oinkii inició con la venta de las alcancías como parte de un plan escolar sin imaginarse que se convertiría en un proyecto integral, enseñando a cientos de niños a crear un plan de ahorro y a visualizar sus metas y lograrlas.

Paola está convencida de que debe existir un cambio de pensamiento desde temprana edad para mejorar la calidad de vida a futuro, que es importante fomentar el ahorro desde niños para que a la larga tengan mejor control sobre los recursos en cualquier ambiente en el que se desenvuelvan.

Para realizar un consumo responsable compara precios y calidad, busca formas de aprovechar al máximo tu dinero.

Aprende a diferenciar entre una necesidad y un deseo, así evitarás gastos innecesarios.

PEQUEÑOS EMPRENDEDORES

MAMÁ, PAPÁ O TUTOR, AYÚDALO A AHORRAR

1. **Háblales de dinero,** que conozcan conceptos de finanzas desde pequeños.

2. **Obséquiales una alcancía.**

3. **Muéstrales la diferencia entre gasto necesario e innecesario.**

4. **Evita que saquen dinero de la alcancía.**

5. **Enséñales el valor del dinero** por medio de juegos.

TIPS DE FINANZAS

6. **Abre una cuenta de ahorro** para tu hijo.

7. **Prémialo por ahorrar.**

8. **Que aprendan con tu ejemplo.**

9. **Explícales que los ahorros se pueden usar para gastos inesperados.**

10. **Trabaja en un plan de ahorro con ellos.**

Plan de Ahorro Oinkii

Con este planificador visualiza tu meta y consíguela.

Paso 1:
Definir mi meta

Paso 2:
Establecer el tiempo en el que deseo alcanzar mi meta

día / mes / año

Paso 3:
¿Cuáles son los **recursos que tengo** para alcanzar mi meta?

Paso 4:
¿Cuáles son los **recursos que me hacen falta** para alcanzar mi meta?

Paso 5:
¿Qué actividades puedo llevar a cabo para **conseguir** los recursos que me hacen falta?

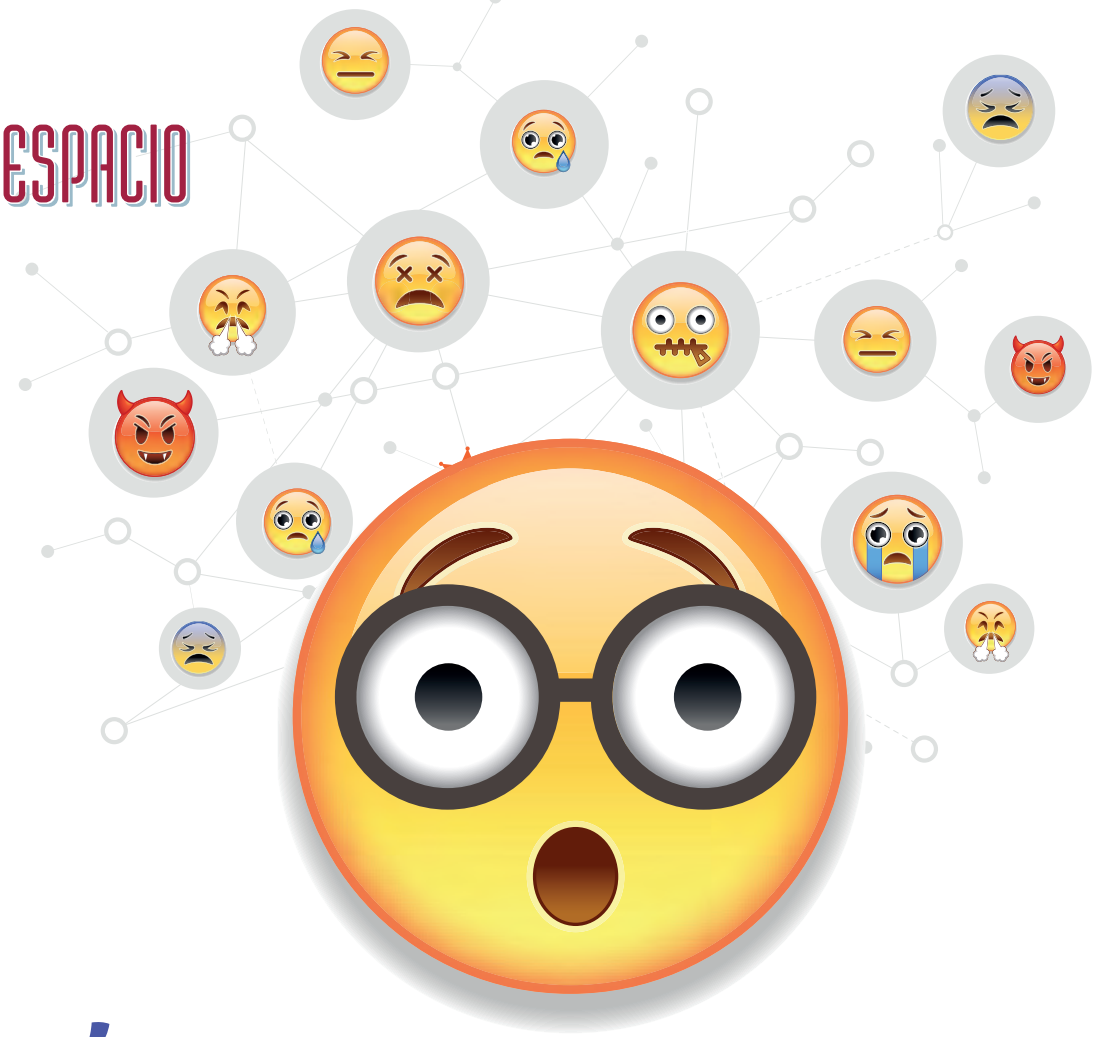
Dibuja aquí tu meta

OINKii®
EDUCACIÓN FINANCIERA

Talleres de Educación Financiera

- Paola Arjona imparte los Talleres de Educación Financiera Oinkii en colegios e instituciones bancarias a niños y adolescentes entre 6 y 17 años.
- De manera lúdica los chicos aprenden diferentes conceptos sobre finanzas mediante dinámicas innovadoras diseñadas por Oinkii.
- Pronto podrás asistir a uno de estos talleres ya que uno de los retos de Paola es llegar a más ciudades para enseñar a más niños a ahorrar.
- Conoce más sobre Oinkii en www.facebook.com/oinkiimx

CIBERESPACIO



¿QUÉ COMPARTES Y QUÉ VES EN INTERNET?

Navega de forma segura y responsable, identifica riesgos y evítalos.

A diferencia de tus papás o abuelos, naciste en un ambiente conectado, ¿has notado que en ocasiones eres tú quien les enseña a los adultos cómo funciona una aplicación? Hoy socializas cuando compartes historias en *Instagram*, lees un artículo en un *Blog* o ves videos en *YouTube;* también aprendes idiomas por medio de una *App* y te diviertes jugando videojuegos en tu celular. Sin duda, estas novedades digitales traen muchas ventajas y oportunidades, pero ¡cuidado!, también traen riesgos para ti y tu familia.

34% de los usuarios de internet en México son niños de entre **6 y 17 años**[1].

¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR EN LÍNEA?

Cuando abres *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, *YouTube*, *Gmail* o cualquier aplicación automáticamente, estás en línea, también cuando buscas algo en Google, o cuando recibes un mensaje o una foto en *Messenger* o *Snapchat*.

En todas estas ocasiones tienes la posibilidad de interactuar, recibir contenido y tener acceso a cosas interesantes, pero también corres el riesgo de que el contenido que creas y compartes, como fotos, mensajes, videos, textos y más, quede en manos de gente que puede hacer mal uso de ellos[2].

[1] INEGI. (2017). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH).

[2] *CommonSense*. (2009). *Digital Literacy and Citizenship in the 21st Century*. Consultado el 5 de marzo de 2019.

TUS DATOS PERSONALES:

RIESGOS DE ESTAR EN LÍNEA

• Con el simple hecho de estar en línea **corres el riesgo de ver contenido que no sea adecuado para tu edad**. Si viste algo que te asustó, te hizo sentir incómodo o simplemente te dejó con muchas preguntas, háblalo con tus papás o con algún adulto en quien confíes.

• Recuerda que todo lo que compartes en internet lo puede ver tanto la gente que conoces, como la que no. Así que **cuida mucho la información e imágenes que publicas** ya que podrías ponerte en riesgo y a tu familia también.

• Para poder ver el video de tu *Youtuber* favorito, para descargar una *App* o para entrar a una red social, te piden algunos datos personales que te pueden exponer a publicidad engañosa, a comprar productos que no querías o a compartir estos datos con algunas empresas. **Lee bien toda página antes de dar clic en aceptar** y siempre pide ayuda y permiso a un adulto.

Son todo lo que te identifica como persona: tu nombre, dirección, teléfono, nombre de tus padres o hermanos, escuela a la que vas, etc.

Recuerda, no sabes quién está del otro lado de la pantalla y en internet todo se queda guardado. Cuida tus datos personales porque te expones a los riesgos de internet.

FOTOS: DEPOSITPHOTOS.COM

RECOMENDACIONES

Protégete en el mundo digital, ¡es tu responsabilidad! Debes estar alerta y comunicarle a un adulto de tu confianza cualquier cosa que te haga sentir inseguro o incómodo.

• **En el registro en un chat**, aplicación o en una red social, **comparte la mínima información**.

• **Cuando te pidan un correo electrónico**, por favor, **usa uno que no incluya tu nombre y apellido completo**.

• **Nunca compartas en línea tu número celular**, dirección física o tu nombre de usuario de Facebook.

• **No aceptes invitaciones** de amistad **enviadas por gente desconocida**.

• **No des clics en links no conocidos que te manden por correo** o te aparezcan en páginas de internet, podría significar descargar un virus o que te roben tus datos personales o los de tu familia.

• **Tu perfil** en Instagram o Facebook **debería ser accesible sólo para tus amigos reales**.

• **Borra las aplicaciones que no uses** pues siguen recolectando información sobre ti, y consumen tu batería.

• Lamentablemente muchas malas personas aprovechan el mundo digital para actividades ilegales, **nunca aceptes una invitación para reunirte en un lugar físico,** si alguien te pide o presiona para que se reúnan, habla con tu familia inmediatamente.

Colaboradores invitados: Autores (fundadores de la plataforma *Tec-Check*): Fiorentina García (**@fiorgarciam**) **f.garcia@tec-check.com.mx** y Maximilian Murck (**@chilangoaleman1**) **m.murck@tec-check.com.mx**

GENTE GRANDE

ENTREVISTA A TUS ABUELOS, ¡VIAJA EN EL TIEMPO!

¿Alguna vez has platicado con tus abuelos? ¿Quizás con algún tío o tía, padrinos, maestros? ¿Has notado que les gusta mucho contar sus experiencias de cuando eran más jóvenes? ¿Cómo era el lugar donde vivían, a qué jugaban o qué comida les gustaba? Seguramente te habrás dado cuenta que es muy agradable escucharlos y aprender de ellos. Sus anécdotas e historias nunca se acaban.

Te proponemos darte la oportunidad de platicar con un adulto mayor, te aseguramos que será una experiencia única que te permitirá conocer algo nuevo y aprenderás de otras épocas y lugares. ¡Será como un viaje en el tiempo!

Si eres de los afortunados que aún tiene a sus abuelitos, no dudes en tomarte el tiempo de conversar con ellos. Si no es así, no te preocupes, fíjate bien a tu alrededor, en la escuela, comunidad o colonia, seguramente conoces a alguien valioso para hacer esta actividad. **¡Comencemos preparando tu cuestionario!**

La siguiente lista es sólo un ejemplo de las preguntas que puedes hacer, no te limites,

¡pregunta lo que quieras!

¿Cómo se llaman?
¿Cuántos años tienen?
¿Vivían en la ciudad o en el campo?
¿Cómo era su comunidad cuando eran jóvenes?
¿A qué jugaban de niños?
¿Cómo eran sus juguetes?
¿Cómo eran los medios de transporte?
¿Cómo eran las monedas y los billetes de antes?
¿Qué tipo de productos se vendían cuando eran niños o de jóvenes?
¿Veían televisión o escuchaban la radio?, ¿Con quién?
¿Qué programas les gustaban?
¿Cómo ha cambiado la forma en que se hacían la radio y la televisión?
¿Dónde solían ir de compras sus papás?
¿Había computadoras e internet, o cómo era?

¡Aquí puedes escribir otras preguntas!

¡INVITA A TUS ABUELOS A REALIZAR JUNTOS LA TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO!
VE A LAS PÁGINAS 62-63

Al momento de realizar tu entrevista, no olvides:

- Buscar un lugar tranquilo y cómodo donde la persona mayor pueda sentarse.
- Tener paciencia, tal vez te platique muchas cosas antes de responder tu pregunta, recordar todo lo que han vivido es muy agradable para ellos.
- Tomar nota y aprender todo lo que puedas de ellos.

Tu entrevista servirá para que puedas platicar con tus amigos, hermanos o primos, intercambien experiencias, juntos conozcan más sobre su familia y, sobre todo, para que aproveches la oportunidad de convivir con los adultos mayores todo lo que puedas.

FOTOS: DEPOSITPHOTOS.COM

CONSULTORIO

ACTÍVATE, MEJORA TU SALUD

Alimenta tu cuerpo y mente, llénate de energía y mantente sano; procura realizar ejercicio y descansar 8 horas diarias para conservarte físicamente bien.

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Es jugar, bailar, caminar, saltar, realizar alguna actividad como andar en bicicleta o practicar algún deporte.
Realizar una actividad física te ayuda a desarrollar tus huesos, músculos, articulaciones, corazón y pulmones. Controlas mejor tus movimientos corporales, sacas toda tu energía, te sientes mejor de ánimo, convives amigablemente con los demás y mantienes un peso ideal.

Pirámide de activación física

¡Mueve tu cuerpo cuantas veces puedas, tu salud te lo agradecerá, te sentirás fuerte y poderoso!

¡NO ABUSES!

Considera que pasar mucho tiempo sentado frente al televisor, jugando videojuegos, tabletas y otros dispositivos tecnológicos, provoca nula actividad física, te recomendamos poner un límite de tiempo para que evites llevar una vida sedentaria.

¿Qué hacer para sentirme como un súper héroe?

- Sal a caminar, de preferencia con tu perro, si es que tienes.
- Pasea en bicicleta.
- Realiza juegos tradicionales.
- Duerme 8 horas diarias aproximadamente.
- Come sanamente, de acuerdo al Plato del Buen Comer.
- Baila, brinca la cuerda y diviértete sanamente.

Bibliografía.
https://bit.ly/2vKHPYj
https://bit.ly/1X3VDSp

#CHALLENGE
RETOS EN LA RED

Se presentan como simples y divertidos juegos entre amigos que rompen la rutina y son emocionantes pero a veces, cumplir estos desafíos puede poner en riesgo la salud de tu hijo. Te damos algunas claves para prever y reaccionar a tiempo.

INTERNET ES UN MAR DE POSIBILIDADES, lo usan tus hijos a diario para consultar algún tema escolar, por diversión, entretenimiento o curiosidad. En los últimos meses se puso de moda participar en retos y *likes* y así quedar bien con los amigos pero en ocasiones cometen actos que pueden perjudicarles.

Papás o tutores, recomendamos lo siguiente:

Es trabajo en conjunto, procura tener mucha comunicación con tus hijos, trata de generar un clima de confianza en tu hogar y, si es posible, forma parte de la comunidad de sus redes sociales, y si descubres en internet contenido perjudicial, repórtalo en la plataforma, así evitarás su propagación.
Recuerda que a la edad de tus hijos, especialmente en la adolescencia y la juventud, lo que más buscan es la aprobación social y ser populares, por eso es importante que estés al tanto de lo que ven en internet, la clave está en que ellos comprendan lo que ven en el mundo digital para que sean capaces de discernir entre lo bueno y lo malo, lo ficticio y lo real.

Fuentes:
Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. Los "retos" en Internet para niñas, niños y adolescentes: riesgos contra su ciberseguridad.
https://bit.ly/2YgAGcv

FOTOS: DEPOSITPHOTOS.COM

CONEXIÓN

NIÑOS Y TELECOMUNICACIONES

Debido a que se han vuelto parte de tus actividades diarias en la escuela o en casa, ya sea por medio de tu celular, computadora, tableta, radio o televisión, te decimos cuáles son las obligaciones y derechos que tienes al hacer uso de los servicios en telecomunicaciones.

GRACIAS A CHICOS COMO TÚ, gran parte de los contenidos en los distintos medios de comunicación están dedicados a la niñez porque representan una de las mayores audiencias.[1] Además de que cuentas con la protección de los **Derechos Humanos de niñas, niños y adolescentes**, previstos en la **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos**, los tratados internacionales y esencialmente, la **Convención sobre los Derechos del Niño**, también te protege en todo lo que se refiere al uso de los servicios en telecomunicaciones.

A diario disfrutas de acceso a las **Tecnologías de la Información y Comunicación** (**TIC**), así como a los servicios de internet, televisión de paga y telefonía móvil o fija pero, te has preguntado, ¿cuáles son tus derechos y obligaciones al usar estos servicios? Aquí te lo decimos.

DERECHOS:

• El servicio de televisión de paga debe ofrecerte programación con contenidos infantiles aptos para tu edad.

• A no proporcionar tus datos personales como nombre y domicilio y si lo haces, deben ser protegidos.

• Puedes hacer uso del número de emergencias 911 en cualquier momento que lo requieras, recuerda, es gratuito.

• Si tienes alguna discapacidad, los contenidos en internet, televisión de paga y telefonía deben ser accesibles y de fácil comprensión.

• A expresarte de manera libre y respetuosa por medio de los diferentes medios de comunicación.

FOTO: DEPOSITPHOTOS.COM

• Cuando utilices cualquier aplicación, juego o herramienta de internet tienes derecho a que no incluya violencia, mensajes racistas o sexistas o que te ofendan de alguna forma.

• La publicidad no debe ser engañosa, es decir, no pueden exagerar las cualidades de los productos o servicios que te ofrecen.

OBLIGACIONES:

Eres responsable del uso que hagas de la tecnología y de los servicios de telecomunicaciones, por eso, te recomendamos:

• **Usa sólo algunas horas tus dispositivos móviles** (tabletas y celulares) y realiza alguna actividad física.

• **No compartas todas tus fotos o videos**, hacerlo puede poner en riesgo tu seguridad. Comenta con un adulto de tu confianza qué puedes compartir.

• **Si tienes comunicación por medio de páginas de internet**, redes sociales o videojuegos, **que sea sólo con personas que realmente conozcas.**

FUENTE:
[1] https://bit.ly/2PL0sE8

Tu seguridad y bienestar es muy importante, cuídate y usa con responsabilidad los distintos servicios de telecomunicaciones y, sobre todo, haz valer tus derechos.

REPORTE ESPECIAL

APRENDE OTROS IDIOMAS CON ESTAS DIVERTIDAS APPS

Dentro de las ventajas de hablar otra lengua están:

- Habilidad de resolución de problemas, flexibilidad mental y desempeño académico.
- Apreciarás el valor de otras culturas.
- Ganas confianza en ti mismo y te relacionas mejor con los demás.

Preparamos una lista de algunas apps para que elijas la que más te agrade:

Babbel
Te permite aprender inglés, alemán, italiano, francés, sueco, ruso o turco. Se adapta a distintos niveles de enseñanza y cada lección requiere de 10 a 15 minutos de entrenamiento.

+Babbel

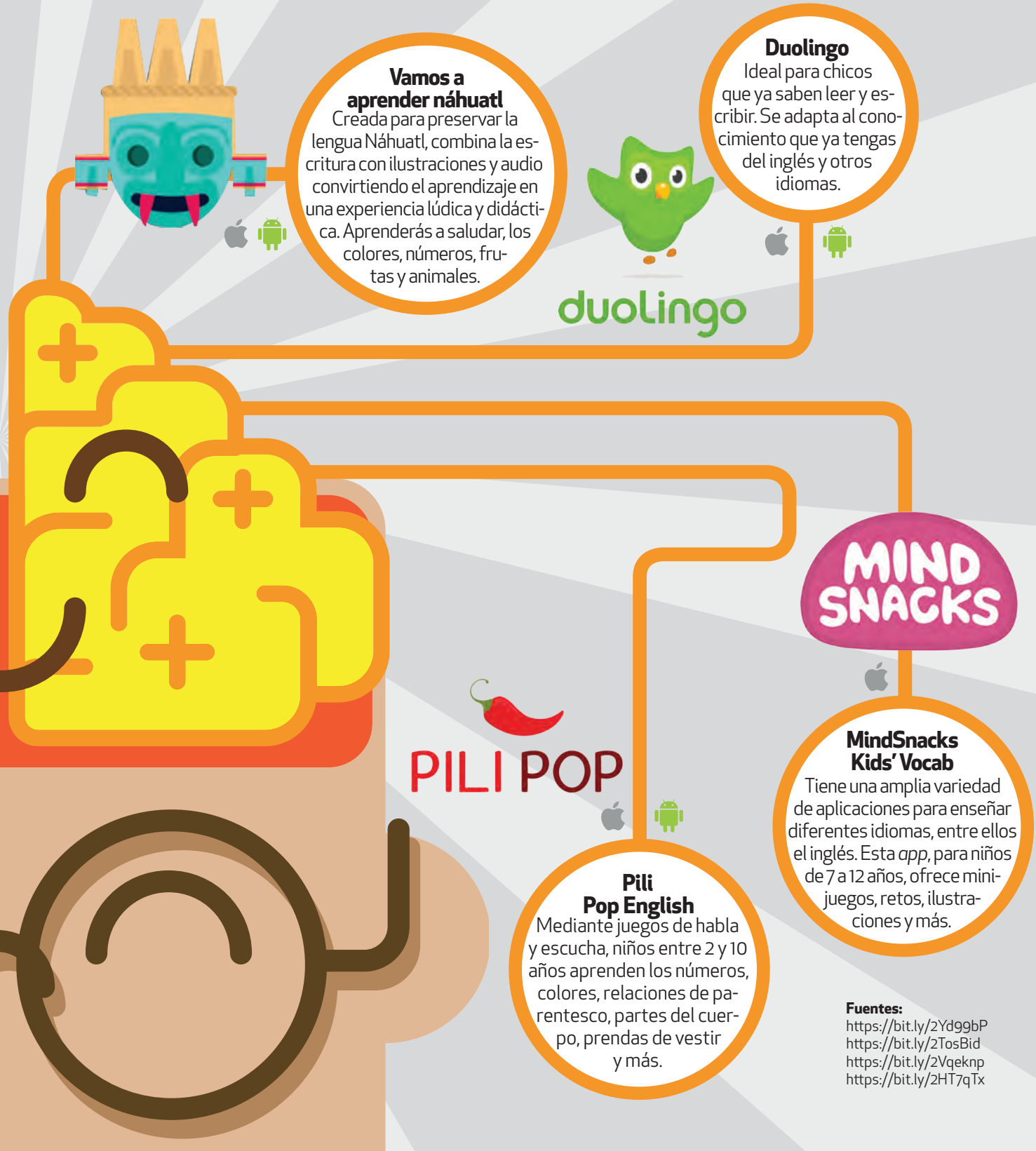
Busuu
Puedes aprender francés, alemán, italiano, inglés, chino, polaco y árabe. Esta *app* te apoya con lecciones de gramática, vocabulario, expresión oral y escrita.

busuu

Belinguapp
Con más de una docena de lenguas extranjeras para elegir; funciona mediante un sistema que divide la pantalla de tu dispositivo móvil en dos: en una muestra el texto que se estudia y en la otra aparece en tu idioma natal.

Estas aplicaciones cuentan con versiones gratuitas.

¿Te gustaría aprender otro idioma? Las posibilidades para lograrlo son amplias. Hoy, diversas aplicaciones te ayudan a conseguirlo de manera práctica y didáctica, desde cualquier lugar y a tu ritmo.



Vamos a aprender náhuatl
Creada para preservar la lengua Náhuatl, combina la escritura con ilustraciones y audio convirtiendo el aprendizaje en una experiencia lúdica y didáctica. Aprenderás a saludar, los colores, números, frutas y animales.

Duolingo
Ideal para chicos que ya saben leer y escribir. Se adapta al conocimiento que ya tengas del inglés y otros idiomas.

duolingo

MIND SNACKS

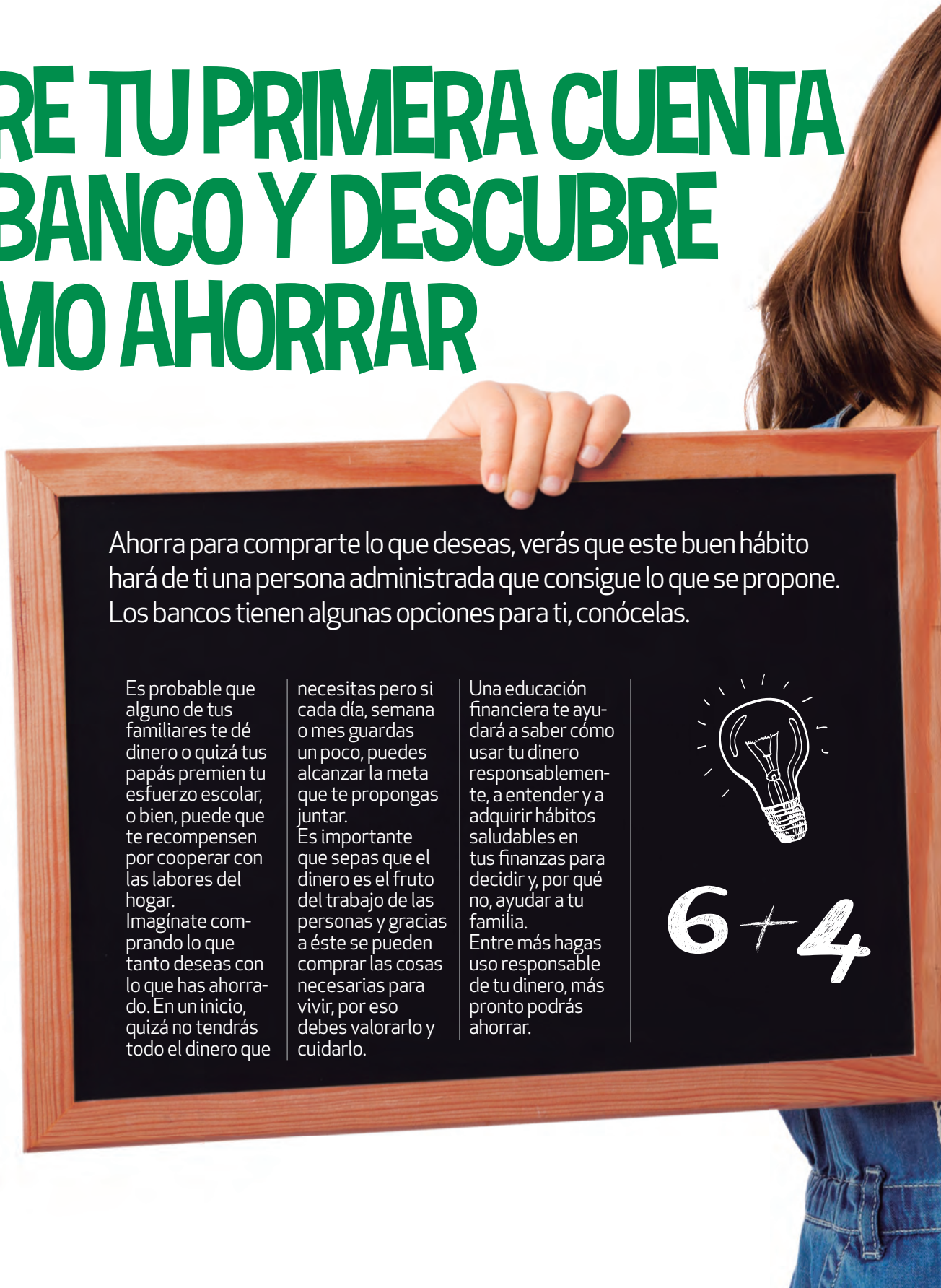
MindSnacks Kids' Vocab
Tiene una amplia variedad de aplicaciones para enseñar diferentes idiomas, entre ellos el inglés. Esta *app*, para niños de 7 a 12 años, ofrece mini-juegos, retos, ilustraciones y más.

PILI POP

Pili Pop English
Mediante juegos de habla y escucha, niños entre 2 y 10 años aprenden los números, colores, relaciones de parentesco, partes del cuerpo, prendas de vestir y más.

Fuentes:
https://bit.ly/2Yd99bP
https://bit.ly/2TosBid
https://bit.ly/2Vqeknp
https://bit.ly/2HT7qTx

ABRE TU PRIMERA CUENTA DE BANCO Y DESCUBRE CÓMO AHORRAR



Ahorra para comprarte lo que deseas, verás que este buen hábito hará de ti una persona administrada que consigue lo que se propone. Los bancos tienen algunas opciones para ti, conócelas.

Es probable que alguno de tus familiares te dé dinero o quizá tus papás premien tu esfuerzo escolar, o bien, puede que te recompensen por cooperar con las labores del hogar.

Imagínate comprando lo que tanto deseas con lo que has ahorrado. En un inicio, quizá no tendrás todo el dinero que necesitas pero si cada día, semana o mes guardas un poco, puedes alcanzar la meta que te propongas juntar.

Es importante que sepas que el dinero es el fruto del trabajo de las personas y gracias a éste se pueden comprar las cosas necesarias para vivir, por eso debes valorarlo y cuidarlo.

Una educación financiera te ayudará a saber cómo usar tu dinero responsablemente, a entender y a adquirir hábitos saludables en tus finanzas para decidir y, por qué no, ayudar a tu familia.

Entre más hagas uso responsable de tu dinero, más pronto podrás ahorrar.

APRENDE DE FINANZAS

INGRESO	GASTO
Es cuando recibes dinero.	Es el dinero con el que pagas al comprar.
BENEFICIOS Y COSTOS	**AHORRO**
Son los resultados buenos o malos de la compra que hiciste con tu propio dinero.	Es el dinero que guardas de tus ingresos.

HÁBITOS PARA AHORRAR:

1. **Planea lo mejor posible tus gastos**. No te dejes llevar por la moda.
2. **Controla tu emoción al comprar**. No porque sea atractivo o barato, es lo mejor.
3. **Analiza la publicidad en televisión o internet**. No creas todo lo que te dicen.
4. **Cuida el dinero que recibes**. En lugar de comprar dulces para comer en el recreo, lleva fruta. Son más nutritivas y puedes ahorrarte ese dinero.
5. **Gasta menos de lo que recibes**. Siempre guarda alguna parte para ahorrarla.

TU ALCANCÍA

Una alcancía es la forma más práctica y rápida de empezar a ahorrar, por eso en la sección **Manualidad** de esta edición, te decimos cómo hacer tu propia alcancía en casa, con material económico y fácil de conseguir.

AHORRA EN UNA COOPERATIVA FINANCIERA Y OBTÉN MÁS BENEFICIOS

TUS AHORROS EN EL BANCO

Los bancos son instituciones financieras dedicadas a guardar y prestar dinero y son otra opción para depositar tus ahorros. Actualmente, ofrecen cuentas de ahorro especiales para ti. La principal ventaja que obtienes al tener tu dinero en el banco es que te pagan un interés, es decir, una pequeña cantidad adicional. Mientras más dinero tengas guardado y más tiempo lo dejes en el banco, más ganancias tendrás. Así, por ejemplo, si ahorras $100 en un banco durante un año al 3% de interés anual, al final del año vas a tener $103. Cada mes recibirás un estado de cuenta por escrito o por correo electrónico con información de la cantidad de dinero ahorrada, a la cual se suman mes a mes los intereses y se resta lo que hayas gastado. Algunas instituciones otorgan una tarjeta de débito con la que podrás comprar, bajo la supervisión de tus papás, y podrás disponer de efectivo.

Visita con tus papás los distintos bancos para que preguntes sobre las cuentas de ahorro infantiles. Revisen y comparen lo que te pide cada uno para abrir una cuenta. Las cuentas de ahorro en los bancos son una ayuda para ahorrar y familiarizarte con el mundo bancario.

COMISIONES EN CUENTAS DE AHORRO INFANTIL (2018)

Institución	Nombre de la cuenta	Edad	Monto de apertura	Saldo promedio mínimo mensual requerido
Azteca	Guardadito Kids	De 0 a 17 años	$1.00	No Aplica
Afirme	Visión Junior	Menores de 18 años	$1.00	$100.00
BBVA Bancomer	Winner Card	Menores de 18 años	$1.00	$0.00
BanBajío	Cuenta Pekes	De 0 a 12 años	$250.00	$100.00
BanBajío	Cuenta Chavos	De 13 a 18 años	$250.00	$100.00
Citibanamex	Mi Cuenta	De 0 a 12 años	$300.00	No Aplica
Citibanamex	Cuenta Básica	De 12 a 23 años	$500.00	$500.00
BanCoppel	Cuenta Efectiva Jóvenes	De 14 a 17 años	$0.00	No Aplica
Banorte	Suma Menores	Menores de 18 años	$500.00	$0.00
BANSEFI	Cuentahorro Infantil	Menores de 15 años	$30.00	$30.00
FAMSA	Ahorro Niños	Menores de 18 años	$1.00	No Aplica
HSBC	Flexible Menores	De 0 a 21 años	$1.00	No Aplica
Inbursa	Cuenta Educa	Menores de 18 años	$500.00	$500.00
Mifel	Cuenta Juvenil Menores, Depósitos a la vista	Menores de 18 años	$500.00	$250.00
Santander	Cuenta Junior	De 1 a 18 años	$1.00	$3,000.00
Scotiabank	Scotia Kids	De 0 a 7 años	$500.00	No Aplica
Scotiabank	Scotia Cool	De 8 a 17 años	$500.00	No Aplica
Caja Popular Mexicana	Mi alcancía Junior (180 días)	Menores de 18 años	$100.00	$100.00

Notas: No aplica: Indica que el banco no ofrece el servicio o no se considera para cobro de comisión. Las comisiones no incluyen IVA.
La información contenida en el cuadro puede variar, por lo que se recomienda al usuario verificar antes de celebrar cualquier operación con la institución elegida.
Fuente: Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros. CONDUSEF. Cuadros comparativos. Registro de comisiones relativas a créditos y servicios de pago de Banco de México, y páginas electrónicas de las Instituciones Financieras.

Regularmente no hay costo por apertura, sino un monto mínimo para poder abrir tu cuenta. Considera que la información contenida en el cuadro puede variar, por lo que te recomendamos corroborarla con tus papás.
Los requisitos para abrir una cuenta infantil regularmente son: acta de nacimiento, identificación oficial de tu papá o tutor y comprobante de domicilio.

RECOMENDACIONES
PARA PAPÁ, MAMÁ O TUTOR

1. Procura que todos los miembros del hogar estén al tanto de la cantidad que se gasta y en qué se gasta.

5. Enséñales qué es, para qué sirve y cómo se hace un presupuesto.

2. Proporciónales una determinada cantidad de dinero a la semana para sus gastos personales.

6. Anímalos a llevar la cuenta exacta de su ahorro, los motivará a seguirlo haciendo cuando vean que están alcanzando la meta deseada.

3. Cada vez que tus hijos reciban algún dinero, motívalos a ahorrar.

7. Haz que establezcan prioridades, que entiendan que el dinero es limitado y deben decidir entre qué comprar ahora y después.

4. Ayúdalos a establecer metas.

8. Recuerda, los niños aprenden con el ejemplo. Ten buen manejo de tus finanzas personales y hazlos partícipes para que se sientan motivados a actuar como tú.

Fuentes:
• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros. (CONDUSEF). "Hablar de dinero es cosa de niñas y niños".
• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros. (CONDUSEF). Cuadros Comparativos. Consultado el 7 de febrero de 2019 en: https://bit.ly/2OnopOL
• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros. (CONDUSEF). ¿Cómo ahorramos los mexicanos?. Consultado el 20 de febrero de 2019 en: https://bit.ly/2up9476
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Intercensal 2015. Consultado el 7 de febrero de 2019 en: https://bit.ly/2SOKmYj

FOTOS: DEPOSITPHOTOS.COM

Sopa de letras

Si leíste esta edición, te resultará muy fácil encontrar las palabras. ¡Corre tiempo!

C	I	B	E	R	E	S	P	A	C	I	O	X	V
M	E	N	C	A	N	T	A	S	X	C	Ñ	O	S
Q	J	A	D	Y	M	B	A	L	E	H	E	R	I
C	X	L	M	I	R	D	X	F	A	D	L	E	N
O	V	C	A	L	A	A	O	Ñ	Y	D	A	M	S
A	O	A	H	O	R	R	O	L	B	J	U	S	F
L	A	N	A	S	P	E	C	I	A	S	K	T	I
A	M	C	B	I	J	U	G	U	E	T	E	S	E
I	A	I	N	C	G	E	O	O	S	D	F	G	H
C	A	A	A	K	R	M	S	N	C	A	T	A	S
N	A	E	T	I	Q	U	E	T	A	A	A	A	A
E	N	T	O	L	O	L	O	A	C	H	E	Y	O
I	A	A	C	O	N	S	U	M	I	D	O	R	A
C	E	Y	N	A	T	A	M	B	I	R	Y	E	S

Encuentra:

AHORRO
CIBERESPACIO
PROFECO
JUGUETE
ETIQUETA
MUSEOS
ALCANCÍA
CIENCIA
CONSUMIDOR

SABÍAS QUE...

MÉXICO, UN PAÍS MÁGICO

Propón una escapada con tu familia en fin de semana, diviértete, respira aire fresco y conoce lugares únicos que México te ofrece, ¡hay tanto por conocer!

Érase una vez un país con Pueblos Mágicos, en el que cada una de sus entidades tenía por lo menos una región asombrosa.

Pero, ¿qué tan mágicos pueden ser? Mucho, más si consideras que estos lugares tienen diferentes atractivos turísticos, sitios con leyendas, historias, zonas naturales, juguetes tradicionales y gente con costumbres diferentes a las tuyas que te harán pasar momentos inolvidables y experiencias únicas.

Pero este país no decidió su magia. Existe un Consejo en la Secretaría de Turismo que otorga la categoría de "Pueblo Mágico" a las localidades según lo que ofrecen, pero con la condición de mantener sus encantos.

México es tan mágico que es uno de los pocos países que ofrece un ecosistema que alberga una gran variedad de flora y fauna, sus tradiciones y su gente se caracterizan por su riqueza y calidez. ¡Escápate con tu familia a conocerlo! Tu país tiene lugares de aventura y mucha diversión. Conoce cuáles son esos Pueblos Mágicos (ver cuadro), y si te gustan las emociones fuertes y los deportes extremos, te recomendamos que visites Bacalar, Huasca de Ocampo, Creel, Mapimí y Loreto, comprueba por ti mismo por qué son mágicos.

Pueblos mágicos

SABÍAS QUE...
¿TE ATREVES A LANZARTE A LA AVENTURA?

Si ha llegado el momento de lanzarte a vivir una experiencia mágica, a continuación te mostramos los nuevos Pueblos Mágicos.

SAN JOSÉ DE GRACIA, AGS.

P
- Bosques en la Sierra Fría, considerados como reserva forestal protegida.
- Vegetación abundante en la mayor parte de la sierra, predominan los bosques de encino y pino, pastizal natural, matorral subtropical y chaparral.

A
- Cristo Roto.
- La Boca de Túnel.
- Presa Plutarco E. Calles.
- Ecoparque de los Alamitos.

F
- Feria del Libro de San José de Gracia.

SAYULITA, NAYARIT

P
- Se encuentra al sur de la costa de Nayarit en la región de Bahía de Banderas.
- Cuenta con ríos, lagunas, playas de arena blanca con características naturales para eventos internacionales de Surf.

A
- Cerro del Mono.
- Playas: Los Muertos, Kestos y Patzcuarito.
- Rutas de ciclismo de montaña.
- Paisaje del Rey.
- Sitios de anidación, avistamiento de aves y ballenas.

F
- Festival de Bahía de Banderas en febrero.

TALPA DE ALLENDE, JALISCO

P
- Talpa, palabra náhuatl que significa "sobre la tierra".
- El 18 de septiembre de 1885 se da al pueblo la categoría de "villa", añadiéndole además "de Allende", en honor al General Ignacio Allende y llamándose con carácter oficial "Villa de Talpa de Allende".

A
- Altar e Imagen de la Virgen del Rosario de Talpa.
- Bosque de Maple.
- Arco Monumental de Ingreso a Talpa.
- Monumento de Cristo Rey.
- Museo de Nuestra Señora del Rosario de Talpa.

F
- Fiesta de Nuestra Señora del Rosario en octubre.
- Feria de la Guayaba.

ACULCO, EDO. DE MÉXICO

P
- Su nombre significa "lugar donde tuerce el agua".
- Fue fundado alrededor del año 1110 de nuestra era por el pueblo otomí; y fue conquistado por los mexicanos en el siglo XIV.

A
- Balneario municipal.
- Parroquia de San Jerónimo.
- Cascadas la Concepción Tixhiñu.
- Santuario del Señor de Nenthé.

F
- 19 de febrero: Fundación del municipio.
- Marzo-Abril representación escénica de la Semana Mayor.
- 30 de septiembre: Festejo al Santo Patrono San Jerónimo.

MAZUNTE, OAXACA

P
- El nombre se debe a un cangrejo azul, muy numeroso en la zona.
- Posee una extensión de un kilómetro de arena dorada, bañada por aguas templadas y cristalinas con tonos verdes y azules.

A
- Centro Mexicano de la Tortuga.
- Punta Cometa.
- La Ventanilla.
- Playa Rinconcito.
- Playa Bermejita.

F
- Festival de Jazz de Mazunte en noviembre.

P PARTICULARIDADES

A ATRACCIONES

F FESTIVIDADES

TECOZAUTLA, HIDALGO

P
- El nombre proviene del náhuatl, telt "piedra", cozauqui "cosa amarilla" y tla "lugar de", que en conjunto quiere decir "Lugar donde abunda la tierra amarilla".

A
- Sitio arqueológico de Pañhú.
- El Geiser.
- Cerro el Astillero.
- Manantiales Taxhidó.
- Pinturas rupestres en Banzhá y Tecozautla.

F
- Feria de la fruta el 25 de julio.

LINARES, NUEVO LEÓN

P
- Su nombre antiguo fue Villa de San Felipe de Linares, fundada el 10 de abril de 1712.
- Gastronomía: Carne seca, machacado, cabrito al pastor y en salsa, cortes de carne asada, tacos agachados, tortas compuestas, glorias, cajetas, marquetas, encanelados, besos de indios y natillas.

A
- Plaza de Armas.
- Acueducto Colonial.
- Templo del Señor de la Misericordia.
- Riveras del Río Pablillo.
- Cañón de Jaures.

F
- Feria de Villaseca/Julio y agosto.

PALENQUE, CHIAPAS

P
- Su significado en castellano es "lugar cercano de una valla de madera o estaca".
- Es una de las ciudades más notables del mundo maya en el corazón del sureste del país. Cuenta con una zona de selva tropical al noreste del estado donde abundan cascadas y ríos.

A
- Parque Nacional Palenque.
- Comunidad turística El Panchán.
- Bonampak y Yaxchilán.

F
- 3 de mayo: Fiesta patronal de la Santa Cruz.
- 4 de agosto: Feria de Santo Domingo de Guzmán.

TULUM, QUINTANA ROO

P
- Significa "Muralla" en maya.
- En sus orígenes fue nombrada como Zamá (amanecer).
- Es considerada una de las playas más bellas del país.

A
- Zona Arqueológica de Tulum.
- Parque Nacional Tulum.
- El Castillo, Kukulcán, Templo de los Frescos y el Templo del Dios Descendente.

F
- En julio se lleva a cabo el Festejo de la Cruz Parlante.
- Del 15 al 17 de octubre: Festival de la Tortuga Marina.

CANDELA, COAHUILA

P
- Existen dos versiones sobre el origen del nombre. La primera refiere a fuentes termales que brotaban en ese lugar en forma de candelas y la segunda a un picacho de cerro muy elevado que también semeja la forma de una candela.

A
- Mesa de Cantujanos.
- Mina de los Murciélagos.
- Presa de las Higueras.
- Ojo Caliente.
- Los Carricitos.
- Las Lajitas.
- Grutas del Carrizal.

F
- 25 de julio: Fiesta de Santiago Apóstol.
- 4 de noviembre: Fiesta de San Carlos Borromeo.
- Feria del Santo Cristo de la Capilla.

En los siguientes sitios de internet puedes obtener más pistas de estos lugares y la forma de cómo llegar:
1. *Secretaría de Turismo: https://bit.ly/165MfHU*
2. *Visit Mexico: https://bit.ly/PjCdKt*
3. *México Desconocido: https://bit.ly/1CoRFsn*

SABÍAS QUE...

Palenque, Chiapas

Si ya convenciste a tu familia y decidieron visitar un Pueblo Mágico, es importante que planeen el viaje, consideren los lugares a conocer y determinen cuál es su presupuesto y cuánto gastarán en esta aventura.

Recuerda, **Profeco** te acompaña en tu viaje, si algo no te gustó o inconformó de parte de un proveedor, llama al Teléfono del Consumidor **5568 8722** y **01800 468 8722.**

Atención papá, mamá o tutor:

- Elijan con antelación el Pueblo Mágico a visitar, planeen los lugares a los que irán y las actividades que pueden realizar.
- Hagan un plan de actividades para aprovechar al máximo su estancia.
- Si piensan pasar la noche en el sitio que visiten, busquen las mejores opciones de alojamiento y reserven con antelación. Recuerden, los precios de algunos servicios se incrementan si se adquieren de último momento.
- Hagan un presupuesto de acuerdo con lo planeado y revisen precios de entradas de los diferentes lugares, restaurantes y gasto en transporte o de gasolina si es que llevan auto propio.
- Si deciden viajar en automóvil, realicen los servicios de mantenimiento preventivo para que esté en perfectas condiciones y sea seguro para ti y tus acompañantes.
- Consulten las características del lugar: clima, tipo de terreno, entre otros, con el objeto de llevar ropa adecuada y evitar hacer compras de imprevisto.

Fuentes:
- *Secretaría de Turismo (SECTUR). Programa Pueblos Mágicos. Consultado el 15 de febrero de 2019 en: https://bit.ly/2c8Kix6*
- *Secretaría de Turismo (SECTUR). Encuesta Nacional de Gasto Turístico en los Hogares 2013. Consultado el 18 de febrero de 2019 en: https://bit.ly/1lz9x03*
- *Secretaría de Turismo (SECTUR). Comunicado 99 con fecha de publicación del 12 de octubre de 2018. Consultado el 18 de febrero de 2019 en: https://bit.ly/2F9MgOZ*
- *Sitio México Desconocido. Pueblos Mágicos de México. Consultado el 18 de febrero de 2019 en: https://bit.ly/2R3JzVP*
- *Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO). Boletín electrónico Brújula de compra # 367 "Viajar en carretera. Más que solo el destino". Consultado el 19 de febrero de 2019 en: https://bit.ly/2CdD8ZR*
- *Boletín Electrónico Brújula de compra, Pueblos Mágicos. Consultado el 25 de febrero de 2019, en: https://bit.ly/2OIyNeU*

JUEGOS Y JUGUETES TRADICIONALES

El Balero

Se trata de un palo largo de madera y un barril con un agujero superior al diámetro del palo unidos a través de una cuerda. El reto es ensartar la bola en el palo usando sólo una mano y balanceándola hasta conseguir ensartarlo.

¡Uno, dos o tres capiruchos!

¡Lotería!

Es un juego que consta de 54 cartas y varias tarjetas. Una persona se encarga de gritar el nombre de la figura y los participantes marcan con algún objeto hasta completar todas para después gritar ¡Lotería!

"La muerteee... eeel catrín..."

El Trompo

Un trompo de madera que gira por medio de una cuerda enrollada a su alrededor para después lanzarlo al suelo con fuerza y hacer trucos como "el columpio".

¡Échate este trompo a la uña!

¡Te tengo y no te vas!

Las Canicas

"Hoyito", se traza una línea de salida y a tres o cinco metros haces un hoyo en la tierra. Se designa el orden de los jugadores, se tira la canica contra la de un contrario hasta meter la tuya en el hoyito para ganar.

¡Chiras pelas!

¡Las traigo!

¿De huesito o de uñita?

La Pirinola

¡Todos ponen!

Gira la pirinola que tiene lemas en cada uno de sus seis lados: "Pon 1, Toma 1, Pon 2, Toma 2, Todos Ponen y Toma Todo". Gana quien más dinero u objetos acumule.

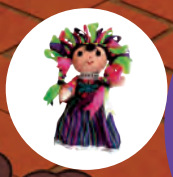
La Matatena

Se dejan caer las matatenas, toma la pelota con una mano y déjala caer, en cuanto la sueltes toma con la misma mano una matatena, enseguida atrapa la pelota con la misma mano, así hasta tomar de una en una las diez piezas.

¡Nomás sin ciscar!

Muñecas de Trapo

También conocidas como "Marías", se visten con el traje típico de las mujeres *mazahuas* (grupo étnico de Michoacán), con coloridos listones; representan a la cultura mexicana.



Atrapanovios

Son unos cilindros trenzados con hojas de palma en los que si metes un dedo te resultará muy difícil sacarlo si lo haces con prisa y con fuerza.

¡Mi Lupis querida!

DE PATA DE PERRO

museos

diviértete y aprende

Son espacios con gran historia, cultura y conocimiento que no puedes dejar de visitar en estas vacaciones.

Te ofrecemos algunas opciones para que elijas la que más te guste.

Comprender el mundo que te rodea y hacer preguntas como las siguientes: ¿Cómo puede ser que el universo sea infinito?, ¿Por qué brilla el sol?, ¿Por qué el cielo es azul?, ¿Por qué desapareció la cultura maya?, además de muchas otras dudas que seguramente tienes.

Los museos de ciencia, interesados en tu curiosidad por conocer y aprender, abren sus puertas para invitarte a ser parte del maravilloso mundo del conocimiento de manera divertida y didáctica.

La ciencia te da la respuesta a éstas y muchas otras preguntas, porque tiene ramas en las que se estudian, investigan e interpretan los fenómenos naturales, sociales y artificiales.

Estas vacaciones pídele a tu familia que te lleven a una de las opciones que te presentamos y dale rienda suelta a tu imaginación, no te limites y sé parte del mundo científico, las artes y las ciencias naturales, te aseguramos que querrás saber cada vez más de todo lo que ofrece.

Por lo general la entrada de los niños cuesta menos ¡aprovecha!

DE PATA DE PERRO

PRECIO DE ENTRADAS PARA NIÑOS A DIFERENTES MUSEOS

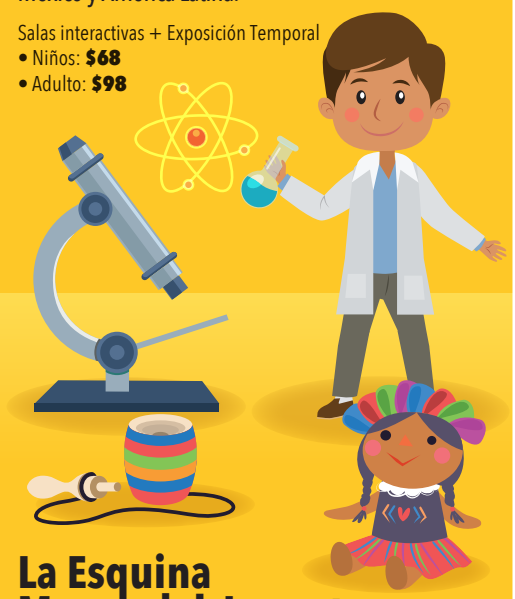
GUANAJUATO

Explora Centro de Ciencias

León www.explora.edu.mx

Uno de los más conocidos y mejor equipados museos y centros interactivos de ciencia en México y América Latina.

Salas interactivas + Exposición Temporal
- Niños: **$68**
- Adulto: **$98**



La Esquina Museo del Juguete Popular Mexicano

San Miguel de Allende www.museolaesquina.org.mx

Admira más de 1000 piezas de juguetes que forman parte de la historia y actualidad de nuestro país.

- Entrada general: **$50**
- Niños: **$35**

BAJA CALIFORNIA

Museo Sol del Niño

Mexicali www.sol.org.mx

Aprende sobre cultura, ciencia, tecnología y medio ambiente mediante educación interactiva, innovadora y creativa.
- Costo: **$60**
- Sala IMAX: **$75**

Caracol Museo de Ciencias y Acuario

Ensenada www.caracol.org.mx

Conoce de ciencia, naturaleza y educación ambiental mediante proyecciones audiovisuales, pláticas, talleres, campañas de reforestación, excursiones y programas de ecoturismo, muestras relacionadas con astronomía, matemáticas, biología y ecología.
- Entrada general: **$60**
- Niños de 6 a 12 años: **$30**

PUEBLA

Museo Infantil de la Constancia Mexicana

Puebla

Disfruta con temas de ciencia y tecnología presentados a través de elementos interactivos y la guía de exploradores capacitados para un aprendizaje divertido y de forma colaborativa.
- Entrada general: **$40**
- Domingos: entrada libre
- Niños: **$20**

Museo Comunitario Histórico Cultural Paleontológico (HICUPA)

Puebla

Exhibición de la colección de piezas arqueológicas de las culturas popoloca y nahua, así como de vestigios paleontológicos de la región. Se organizan proyecciones de películas y documentales.
- Entrada libre

CIUDAD DE MÉXICO

Papalote Museo del Niño

www.papalote.org.mx

A través del juego prepárate para experimentar, participar, conocer, explicar, sentir y cuestionar tu entorno. Aquí se toman el juego muy en serio.

- Entrada: **$199**

Universum Museo de las Ciencias

Aquí también se vale tocar y divertirse. Aprende como nunca en su sala de matemáticas gracias a sus esculturas de espejos y pirámides flotantes en 3D.

- Entrada general: **$70**
- Niños: **$60**

CHIHUAHUA

Museo del Mamut

Chihuahua

Conoce la historia natural y los cuentos geológicos de la última era glacial con el uso emblemático de la figura del Mamut Columbino, especie única de Norteamérica.

- Entrada general: **$15**
- Niños: **$5**

La Rodadora Espacio Interactivo

Ciudad Juárez www.larodadora.org

Encontrarás exposiciones permanentes, una sala de exposiciones temporales, una biblioteca que combina lo tradicional con lo moderno y las tendencias futuras de consulta, una sala de cine 3D con un patio central y teatro al aire libre.

- Entrada general: **$65**

YUCATÁN

Museo de Ciencias del Cráter Chicxulub

Mérida

Transpórtate en el tiempo y observa el impacto ocurrido en el planeta hace 65 millones de años que extinguió a los dinosaurios.

- Entrada libre

Museo Regional de Antropología Yucatán (Palacio Cantón)

Mérida

Dale un vistazo al patrimonio cultural desde el pasado prehispánico hasta la actualidad.

- Entrada general: **$55**
- Niños: entrada libre
- Domingos: entrada libre

JALISCO

Museo Trompo Mágico

Zapopan www.trompomagico.jalisco.gob.mx

Se trata de un espacio con exhibiciones interactivas diseñadas para el aprendizaje activo y participativo en las artes, las ciencias y la cultura.

- Entrada general **$20**
- Jueves entrada libre
- Menores de 2 años entrada libre

Globo Museo de la Niñez de Guadalajara

Guadalajara

Vas a experimentar con juegos, exhibiciones y actividades educativas no formales.

- Entrada general: **$40**
- Niños: **$30**

NUEVO LEÓN

El Museo del Dulce

Monterrey

Interactúa con la tecnología de punta que envuelve al museo, mientras conviven y reviven la historia del dulce regional y la gastronomía en Nuevo León.

- Entrada general: **$40**
- Niños **$30**

Museo de la Fauna y Ciencias Naturales

Monterrey www.museodelafauna.com

Exhibe una colección representativa de la fauna silvestre de América, África y Asia. Ofrece visitas guiadas que son impartidas por biólogos especializados.

- Entrada general (mayores de 12 años): **$8**

PARA ENTERARSE

AGUAS CON EL "AGUA MILAGROSA"

Dado que el agua alcalina tiene un nivel de pH más alto que el agua pura, los proveedores afirman que puede neutralizar el ácido en el cuerpo, e incluso, ayudar a prevenir enfermedades como el cáncer y las enfermedades del corazón. Sin embargo, no existe evidencia científica que lo compruebe.

El agua alcalina es rica en compuestos alcalinizantes y bicarbonato. Existe una gran controversia acerca de la influencia que puede tener el consumo de agua alcalina. Algunas personas afirman que una dieta más alcalina -incluyendo el uso de agua alcalina- puede ayudar a reducir la acidez del cuerpo y, por tanto, tener una mejor salud y estado físico, esto sin tener ningún soporte médico que lo avale.

Pero, ¿vale la pena comprar este tipo de agua para obtener sus ventajas o sólo es una moda?

El agua contiene diferentes elementos disueltos que influyen en su nivel de pH. En su estado puro tiene un nivel de pH próximo a 7. El agua alcalina tiene un pH superior a 7, así que la idea es que para crear un equilibrio más alcalino en el cuerpo, debemos beber agua con un pH más alto. Esto tampoco es tan saludable, ya que cada organismo tiene un pH único, y nuestros cuerpos mantienen el pH dentro del respectivo umbral.

Además, debemos tener en cuenta que la alcalinidad total del cuerpo no es siempre algo bueno. Por ejemplo, si tenemos una enfermedad renal o estamos tomando un medicamento que altera la función de los riñones, algunos de los minerales en el agua alcalina podrían acumularse en el cuerpo y, en este caso, la alta alcalinidad puede dar lugar a efectos secundarios negativos.

Fuentes:
https://www.larazon.es/atusalud/objetivo-bienestar/beber-agua-alcalina-bueno-o-malo-para-la-salud-AH10356633
https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/alkaline-water/faq-20058029

AGUA ALCALINA

La publicidad y las etiquetas de estos productos indican que tienen mayor beneficio por la diferencia en pH, pero estudios científicos no dan evidencia de ello, y no existe una NOM que las regule. Te informamos lo que analizó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de estas bebidas.

TOMAR AGUA ES SALUDABLE, EL AGUA ALCALINA, ¿LO ES?

FOTO: DEPOSITPHOTOS

FOTO: DEPOSITPHOTOS.COM

La Norma Oficial Mexicana, "Productos y servicios. Agua y hielo para consumo humano, envasados y a granel. Especificaciones sanitarias" (NOM-201-SSA1-2015), regula y define al agua para consumo humano como a toda aquella cuya ingestión no cause efectos nocivos en la salud, es decir, cuando está libre de gérmenes patógenos y de sustancias tóxicas.

Específicamente para aguas alcalinas, no existe regulación, lo único establecido en la NOM-201-SSA1-2015 es, que no se permite en el etiquetado o en la publicidad del producto, declaraciones que indiquen que ha adquirido valor especial o superior gracias a la adición de minerales o la modificación de sus propiedades, tales como pH, estructura molecular, conductividad, cantidad de oxígeno, entre otros.

¿QUÉ SE COMERCIALIZA COMO AGUA ALCALINA?

A aquella que tiene pH superior a 7.0, mas no existe un rango establecido por ninguna normativa, lo que hace que se modifique el pH en el agua son diferentes compuestos disueltos, como carbonatos, bicarbonatos o hidroxilos acompañados de algún mineral (calcio, magnesio, potasio y sodio).

Las etiquetas y publicidad de las aguas alcalinas indican que tienen mayor beneficio por la diferencia en pH, pero estudios científicos no dan evidencia de ello.

Es el elemento más abundante en el ser humano, entre el 50% y el 60% del peso corporal total está conformado por agua, por lo que es indispensable beber agua a diario. El agua embotellada está de moda, y en últimas fechas se han desarrollado comercialmente unas llamadas aguas alcalinas.

EL ESTUDIO

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor **analizó 22 productos de aguas alcalinas**, y para evaluar su calidad, se determinó lo siguiente:

Información comercial.

Se revisó que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre su composición, además que la etiqueta cumpliera con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA-2010: Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.

Contenido neto.

Se verificó la cantidad de producto preenvasado que informa la etiqueta del envase.

pH.

Se comprobó que el declarado en la etiqueta fuera veraz.

Minerales.

En cada producto se determinó el contenido de calcio, magnesio, sodio y potasio.

Alcalinidad.

Se cuantificó este parámetro que es la capacidad que tiene el agua de neutralizar la adición de sustancias ácidas, misma que puede variar por la cantidad de sales disueltas, tales como: carbonatos, bicarbonatos, entre otros. Para fines comparativos la alcalinidad se expresa en miligramos por litro de carbonato de calcio.

Calidad sanitaria.

Se comprobó que fueran libres de microorganismos patógenos.

Aunque no fue motivo de evaluación, se determinó el precio por 100 mililitros, considerado el costo al adquirir los productos en el mercado.

FOTOS: DEPOSITPHOTOS

Aguas alcalinas

Costo promedio por envase

DE $29.85 A $49.90 | $20.00 | $17.05 | $17.65 | DE $9.90 A $14.90

Costo por 100 ml

DE $5.97 A $6.65 | $2.00 | $1.79 | $1.77 | DE $1.49 A $1.98

pH De 8.2 a 8.3 | pH De 9.3 a 9.6 | pH De 9.1 a 9.3 | pH De 8.6 a 9.1 | pH De 8.2 a 8.5

Marca	ICELANDIC GLACIAL	VALLEY FOODS	ALKALINE WATER INFINIT BY BONAFONT	AWA HYDRATE	AWA HYDRATE for women
Denominación	Agua de manantial de Islandia	Agua alcalina	Agua alcalina para consumo humano	Agua purificada alcalina ionizada	Agua purificada alcalina ionizada
PAÍS DE ORIGEN	**Islandia**	**México**	**México**	**México**	**México**
Presentación	500 ml y 750 ml	1 L y 960 ml	950 ml	1L	500 ml y 1 L
Información al consumidor	**Completa**	**Completa**	**Aunque el fabricante argumenta que las leyendas "Esencial para el equilibrio de sus células", y "Esencial para el equilibrio de tus células. Water Infinit, encuentra tu balance infinito", se refieren al agua, la etiqueta se presenta en forma tal que se le atribuye al agua alcalina.**	**NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS: "pH 9.5 Alcalinizante. O2 Oxigenante".**	**NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS: "pH 8.5 Alcalinízate. O2 oxigénate".**
Tipo de publicidad	**Cumple**	**Cumple**	**Engañosa**	**Engañosa**	**Engañosa**

DE $19.00 A $25.00

DE $2.50 A $4.20

pH De 8.3 a 8.4

$17.70

$1.97

pH 8.9

$29.00

$2.90

pH De 8.4 a 8.6

$39.00

$3.90

pH De 8.3 a 8.7

DE $14.00 A $15.00

DE $1.50 A $2.80

pH De 7.3 a 7.5

$21.00

$2.33

pH 8.2

bavién	ENERGIE	GYM WATER	GYM WATER Chic	Manante	NATURAL H2 ON
Agua alcalina ionizada premium. Agua alcalina premium	Agua natural alcalina	Agua alcalina purificada baja en sodio	Agua alcalina purificada baja en sodio	Agua de manantial alcalina	Agua alcalina Muy bajo en sodio
México	**México**	**México**	**México**	**México**	**México**
500 ml y 1 L	900 ml	1 L	1 L	500 ml y 1 L	900 ml
NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS: "Mantén el pH de tu cuerpo en balance. El agua alcalina bavién actúa como antiácido y antioxidante natural favoreciendo la hidratación y digestión. Sintoniza tu cuerpo con la naturaleza".	**NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS:** "Agua extraída de manantial, procesada y adaptada bajo la fórmula única cero .85". "Neutraliza los niveles de acidez en el cuerpo regenera las células y ayuda a combatir diferentes signos del envejecimiento". "Favorece la producción de oxígeno y corrige el balance de ácido/ alcalino del cuerpo". "Permite mejorar el desempeño del cuerpo mediante la alcalinización". Presenta símbolo KA PARAVE.	**NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS:** Alcalinidad: Antioxidante. "Neutraliza los radicales libres. Contrarresta la acidez. Acidez: puede provocar enfermedades serias ya que afecta nuestros "glóbulos rojos". "Generalmente llevamos una dieta ácida, consume alimentos y bebidas alcalinas como GYM WATER para contrarrestar el pH ácido de tu organismo y lograr un mayor bienestar físico".	**NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS:** Alcalinidad: "Antioxidante. Neutraliza los radicales libres. Contrarresta la acidez. Acidez: puede provocar enfermedades serias ya que afecta nuestros glóbulos rojos"	Expresa incorrectamente las unidades de contenido neto de 1 litro indica LT y debe ser L o l. **NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS:** "Agua Manante, te brinda la opción de consumir agua de manantial alcalina elaborada de manera 100% natural, debido a que la alcalinización, se realiza mediante una de roca caliza que incrementa de forma natural el PH a 8.5".	**NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS:** "Mejora tu vitalidad. Incrementa tu concentración y agiliza tu mente". "Mejora tu digestión". "Hidrata naturalmente tu piel". "Recupera líquidos y sales que pierdes al sudar". "Acelera tu metabolismo". "Mejora tu circulación sanguínea". "Desintoxica tu cuerpo".
Engañosa	**Engañosa**	**Engañosa**	**Engañosa**	**Engañosa**	**Engañosa**

Aguas alcalinas (continuación)

Costo promedio por envase

Costo por 100 ml

pH De 8.4 a 9.1

pH 10.1

pH 9.6

pH De 8.0 a 8.4

pH 8.2

Marca	NOVALIV	NOVALIV	NOVALIV	OXYGENZ	sentia
Denominación	Agua alcalina ultra purificada	Agua alcalina Ultra purificada	Agua purificada Alcalina Ionizada	Agua alcalina enriquecida con oxígeno	Agua artesiana armonizada
PAÍS DE ORIGEN	**México**	**México**	**México**	**México**	**México**
Presentación	1L	600 ml	770 ml	500 ml	510 ml
Información al consumidor	**NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS: "pH premium". "Desintoxica". "Neutraliza". "Un Cuerpo sano en un cuerpo alcalino".**	**NO DEMOSTRÓ LA LEYENDA: "pH alcalino encuentra el balance ideal de tu cuerpo".**	**No presenta toda la información nutrimental que indica la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS: "Un cuerpo sano es un cuerpo alcalino". "pH alcalino, encuentra el balance ideal de tu cuerpo". "El agua alcalina Novaliv ayuda a: Nivelar el pH de la sangre. Fortalece el sistema inmune". "Elimina la acidez". "Mantener el cuerpo hidratado y saludable". "Prevenir enfermedades". "Desintoxicar el cuerpo".**	**NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS: Oxígeno + Agua Armonia. "El agua enriquecida con oxígeno ayuda a mejorar el desempeño del cuerpo humano mediante la regulación de su nivel de acidez, hidratando, eliminando toxinas y desechos oxidantes".**	**No indica la leyenda de contenido neto. No presenta toda la información nutrimental que indica la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS: "Sentia nace en las reservas de los mantos acuíferos artesianos de Guanajuato, que por miles de años han sido alimentados por ríos subterráneos y lluvias, que al momento de tocar la tierra se amalgaman con los minerales del subsuelo, filtrándose naturalmente hasta obtener una adecuada mineralidad y una excelente estructura; lo cual resulta en un agua única y de carácter".**
Tipo de publicidad	**Engañosa**	**Engañosa**	**Engañosa**	**Engañosa**	**Engañosa**

pH 10.1

pH De 8.8 a 9.4

pH De 7.9 a 8.1

pH De 7.6 a 8.2

pH De 7.7 a 8.7

pH De 9.5 a 9.6

VEEN	vika8.5	WiON	zoé WATER	zoé WATER	zoé WATER SPORT
Agua alcalina	Agua alcalina	Agua alcalina ionizada	Agua alcalina	Agua alcalina ionizada Libre de sodio	Bebida alcalina ionizada
México	**México**	**México**	**México**	**México**	**México**
1L	600 ml y 1 L	500 ml	750 ml	900 ml y 500 ml	900 ml
Aunque el fabricante argumenta que las leyendas "EQUILIBRA TU SALUD", se refieren al agua, la etiqueta se presenta en forma tal que se le atribuye al agua alcalina.	**Expresa incorrectamente las unidades de contenido neto, dice LT y debe ser L o l. NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS: "Equilibra el pH". "Máxima hidratación". "Fortalece el sistema inmunológico". "Agua muy ligera". Presenta símbolo Kosher KMD, México y logo de FDA.**	**No presenta toda la información nutrimental que indica la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. NO DEMOSTRÓ LAS LEYENDAS: "Mantiene el pH de tu cuerpo en equilibrio". "El agua alcalina Wion actúa como antiácido y antioxidante natural, favoreciendo la hidratación y la digestión".**	**No presenta toda la información nutrimental que indica la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 y el símbolo de la unidad de gramos no cumple con la NOM-008-SCFI-2002.**	**No presenta toda la información nutrimental que indica la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 y el símbolo de la unidad de gramos no cumple con la NOM-008-SCFI-2002. NO DEMOSTRÓ LA LEYENDA: "Zoé Water es alcalina con pH 8.5 que hidrata de una forma eficaz, manteniendo tu cuerpo en equilibrio".**	**No presenta toda la información nutrimental que indica la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 y la unidad de gramos no cumple con la NOM-008-SCFI-2002. NO PRESENTA INFORMACIÓN TÉCNICA QUE DEMUESTRE LAS LEYENDAS "Zoé Water SPORT es hidratación inteligente".**
Engañosa	**Engañosa**	**Engañosa**	**Engañosa**	**Engañosa**	**Engañosa**

Resultados y Conclusiones

Última noticia:
A partir de este estudio Profeco inició procedimiento por publicidad engañosa.

PROFECO

Información comercial

Se detectó que la mayoría de las marcas destacan leyendas que no pueden comprobar científicamente y le atribuyen algún beneficio al producto (ver tablas).

Contenido neto

Dos marcas no cumplieron con el contenido neto declarado: **"sentia", Agua artesiana armonizada de 510 ml** y **"VALLEY FOODS", Agua alcalina de 1 L**.

Calidad sanitaria

Ninguna marca presentó microorganismos patógenos.

pH

Seis productos no cumplieron con el pH declarado:

"AWA HYDRATE", Agua purificada alcalina ionizada de 1L

"Manante", Agua de manantial alcalina en sus presentaciones de 500 ml y 1 L

"OXYGENZ" Agua alcalina enriquecida con oxígeno de 500 ml

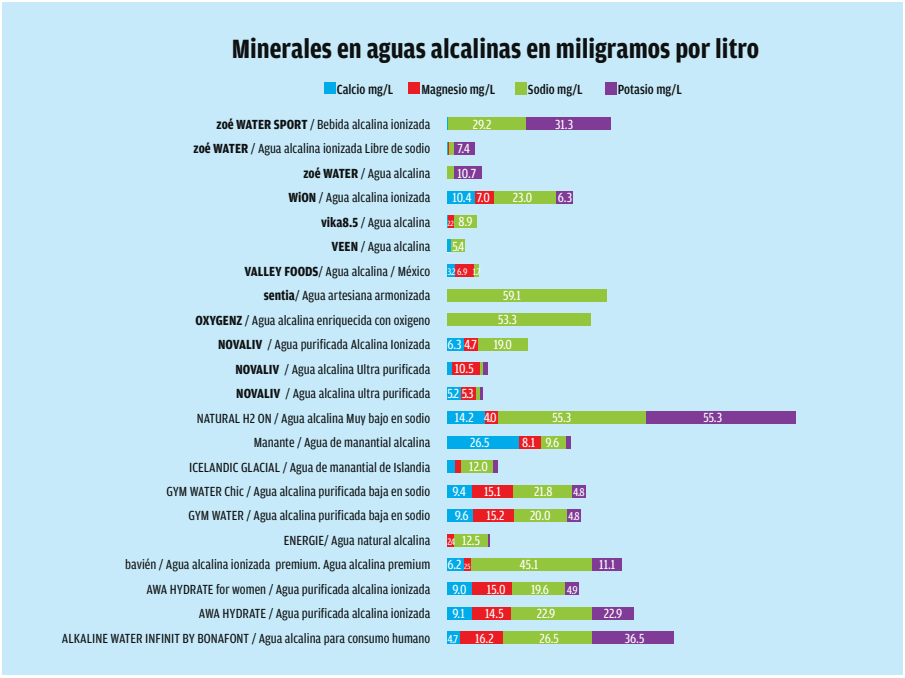
"WiON", Agua alcalina ionizada de 500 ml

"zoé WATER", Agua alcalina de 750 ml

"zoé WATER", Agua alcalina ionizada Libre de sodio de 500 ml.

Minerales

Existen diferencias en las cantidades de minerales, independientemente del pH en la muestra, algunos productos sólo contienen sodio, mientras otros contienen calcio, magnesio, sodio y potasio. No existe una relación entre el pH y la cantidad de minerales presentes en las aguas alcalinas.



Alcalinidad

Entre las marcas encontramos que su alcalinidad es diferente (ver gráfica).

Recomendaciones

- **Verifica que el envase no haya sido abierto** y conserve el sello de seguridad.

- **Conserva el producto en un lugar limpio**, seco, fresco y protegido de la luz.

- Recuerda que **para estar bien hidratado debes tomar suficiente agua**.

NORMATIVIDAD

Las normas que se emplearon como referencia en el estudio son las siguientes:

- **NOM-002-SCFI-2011.** "Productos preenvasados- Contenido neto- Tolerancias y Métodos de verificación".

- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria".

- **NOM-086-SSA1-1994.** "Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales".

- **NOM-201-SSA1-2015,** "Productos y servicios. Agua y hielo para consumo humano, envasados y a granel. Especificaciones sanitarias".

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio
13 de noviembre de 2018 al 15 de febrero de 2019

Periodo de adquisición de productos
13 de noviembre de 2018 al 6 de febrero de 2019

Productos analizados
22

Pruebas realizadas
2094

FOTO: DEPOSITPHOTOS

EL LABORATORIO
PROFECO INFORMA

GRANDES Y QUE CUBRAN POR COMPLETO LA OREJA; PEQUEÑOS Y PLEGABLES O QUE SE INSERTEN EN EL CANAL AUDITIVO, ALÁMBRICOS O INALÁMBRICOS, SON PRÁCTICOS Y FUNCIONALES, BÁSICOS ACTUALMENTE PARA EL DÍA A DÍA. **EL LABORATORIO NACIONAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR** LOS PUSO A PRUEBA, AVERIGUA QUÉ CONCLUYÓ DE ELLOS.

AUDÍFONOS

Imprescindibles para cotestar llamadas telefónicas de manera segura (función manos libres), para escuchar música, ver videos o películas en el lugar donde estés, los audífonos son accesorios elementales y es por ello que te vamos a informar acerca de su desempeño.

EL ESTUDIO

Se analizaron:

- 3 tipos de audífonos:

INTRAAURALES

SUPRAAURALES

CIRCUMAURALES

- 32 modelos de 15 marcas distintas.
- 5 de tecnología inalámbrica.
- De las muestras analizadas, 18 corresponden al tipo intraaural, 10 supraaural y 4 circumaurales.

FICHA TÉCNICA

Periodo del muestreo
8 de julio al 16 de noviembre de 2018

Marcas / modelos analizados
15 / 32

Realización del estudio
12 de julio al 07 de diciembre de 2018

Pruebas / ensayos realizados
192 / 1344

Las pruebas

Información al consumidor
Los audífonos analizados cumplen con la información comercial solicitada en la normatividad aplicable.

Atributos
Te informamos sobre los principales directamente en las tablas de resultados.

Calidad de audio.
Con apoyo de un equipo analizador de espectro de audio se midió:

Fidelidad. Es la distorsión máxima con que reproducen las frecuencias audibles a un nivel de volumen moderadamente alto. Los mejores modelos reproducen un sonido más fiel al original y los de más bajo desempeño se perciben ruidosos, incluso con un nivel bajo.

Respuesta en frecuencia (rango audible). Se midió el rango de frecuencias audibles que son capaces de reproducir con un nivel aceptable. Se determinó si las frecuencias bajas, medias y altas se reproducen aceptablemente o no para que sean percibidas por nuestro oído.

Nota: Todas las mediciones de audio se realizaron ajustando el nivel de volumen de salida de nuestro aparato amplificador, de tal manera que el audífono proveyera una intensidad sonora de 80 dB, el cual es un nivel alto pero adecuado para este tipo de aparatos.

NORMATIVIDAD Y MÉTODOS DE PRUEBA

NOM-001-SCFI-1993.
Aparatos electrónicos - aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica - requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.

NOM-024-SCFI-2013.
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002.
Sistema General de Unidades de Medida.

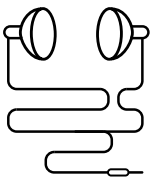
Procedimientos de prueba internos:

CI-DIFT-72. Método de prueba para la medición de calidad de audio de los amplificadores en equipos de audio.
CI-DIFT-73. Método de prueba para la medición de calidad de audio de los altavoces en equipos de audio.

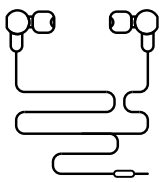
realizadas

TIPOS DE AUDÍFONOS

Internos. Están colocados más cerca del oído, por su construcción, existen dos subtipos:



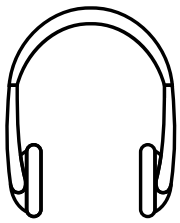
Botón ("ear buds"). Son los más baratos y suelen acompañar por defecto a los dispositivos electrónicos ("gadgets") a la venta como los smartphones o reproductores de música. La calidad del audio normalmente es baja, además que dejan pasar de manera notable el ruido ambiente, por lo que hay que subir el nivel de volumen para escuchar mejor.



Intraaurales ("in ear buds"). Son pequeños auriculares que se introducen dentro del canal auditivo y permiten mayor movilidad. Por su tamaño ofrecen rendimiento sonoro aceptable gracias al uso de almohadillas que aíslan, en parte, el ruido exterior. Su uso está generalmente extendido para la escucha de reproductores portátiles.

Los auriculares intraaurales requieren de limpieza periódica porque se colocan dentro del oído; trata de no compartirlos con otras personas para evitar transmisión bacteriana.

Externos. Son de diadema con los auriculares ubicados a los extremos y hay dos subtipos:



Supraaurales. En este tipo de audífonos los altavoces cubren buena parte del pabellón auditivo, siendo los de mayor comercialización después de los intraaurales. Son portátiles por ser más ligeros y menos voluminosos que los circumaurales. Ofrecen mayor calidad de sonido, son ideales para actividades que no requieran gran movimiento.

Circumaurales. Los audífonos rodean completamente la oreja. Existen dos tipos:

•**Cerrados.** Permiten el aislamiento sonoro casi por completo e impiden que el sonido reproducido salga.

•**Abiertos.** Permiten que el sonido reproducido salga. Sus aplicaciones están dedicadas al campo profesional, como monitorización de amplificación en vivo o mezcla para DJ's.

La principal característica de los dos últimos tipos de audífonos es que al estar ligeramente separados del oído (gracias al acojinamiento que reviste el auricular), generan mayor sensación natural del campo estéreo y reproducción de frecuencias más lineal y precisa.

Audífonos inalámbricos *bluetooth*

La conexión entre éstos y el dispositivo que hace la vez de reproductor de música, es inalámbrica. La diferencia que más sobresale es la ausencia de cables.

•Sin importar que te muevas o te alejesdemasiado de la fuente sonora, la conectividad seguirá existiendo, permitiéndote escuchar con gran calidad y con un retraso apenas perceptible y algunos incluyen manos libres y controles físicos (control de audio, botón para contestar llamadas), por lo que podrás subir el volumen o pasar de canción sin necesidad de encender la pantalla de tu dispositivo.

•Este tipo de audífonos vienen con batería recargable, simplemente tienes que conectarlo a un cargador USB o al conector de tu computadora, y esperar a que se recargue.

El lado no tan positivo es que, al ir conectado vía bluetooth, consume algo más de batería que unos audífonos con cables. No obstante, por la comodidad que ofrecen, vale la pena.

AUDÍFONOS TIPO INTRAAURAL

Información al consumidor completa

E

E

MB

MB

Marca	Skullcandy	Sony	Samsung	Dabney Lee
Modelo / País de origen / Garantía / Conectividad Bluetooth	Ink'd (S2IKDY-010) / Indonesia / 2 años / No	MDR-EX14AP / China / 3 meses / No	EO-IG935 / Vietnam / 3 meses / No	EB5354-BKD / China / no indica / No
Fidelidad	E	E	MB	MB
Rango audible	B	B	B	MB
Separación de canales	E	E	E	MB
Atributos: Longitud del cable (m)	1.215	1.22	1.19	1.2
Atributos: Repuestos	Sí / 1 par	Sí / 2 pares	Sí / 2 pares	No
Atributos: Controles / manos libres	Sí / Sí*	Sí / Sí*	Sí / Sí	Sí / Sí*
Atributos: Peso (g)	12.6	12.5	12.1	13.2
Atributos: Observaciones	* Sólo para contestar llamadas	* Sólo para contestar llamadas	Cable con forro textil	* Sólo para contestar llamadas

B

B

B

B

Marca	Atvio	Atvio	Sony	Shure
Modelo / País de origen / Garantía / Conectividad Bluetooth	460617-503 / China / no indica / No	460617-502 / China / no indica / No	MDR-AS410AP / Tailandia / 3 meses / No	SE112-GR / China / 1 año / No
Fidelidad	MB	MB	B	B
Rango audible	Limitada	Limitada	B	B
Separación de canales	E	E	E	E
Atributos: Longitud del cable (m)	1.23	1.22	1.3	1.208
Atributos: Repuestos	No	No	Sí / 3 pares	Sí / 2 pares
Atributos: Controles y manos libres	No	No	Sí / Sí*	No
Atributos: Peso (g)	13.2	13	20	25.7
Atributos: Observaciones	Figura de balón sobre audífonos	Figura de búho sobre los audífonos	* Sólo para contestar llamadas Resistente a salpicaduras de agua. Se adapta a la forma exterior del oído.	Incluye una funda

SIMBOLOGÍA

E Excelente MB Muy Bueno B Bueno S Suficiente

ATVIO

Shure	iHome Marvel	Maxell	Steren	Atvio
SE215-CL / China / 1 año / No	Vi-M15SM.FXv7M / China / 90 días / No	SOLID2 (SIN-7) China / 1 año / No	AUD-335 / China / no indica / No	460617-501 / China / no indica / No
MB	MB	MB	MB	MB
B	B	B	S	Limitada
E	MB	MB	MB	E
1.59	1.211	1.215	1.27	1.225
Sí / 3 pares de goma, 2 pares de espuma	Sí / 2 pares	Sí / 2 pares	Sí / 2 pares	No
No	Sí / Sí*	Sí/Sí*	No	No
30	12.9	15.3	16.6	12.6
* Incluye un estuche para los audífonos; presenta almohadillas de esponja moldeable	* Sólo para contestar llamadas Incluye una funda	* Sólo para contestar llamadas		Figura de hamburgesa sobre los audífonos

Panasonic	Steren	Sony	Shure	Coreaudio Reload
RP-TCM360E-K / China / 3 meses / No	AUD-332 / China / no indica / No	WI-C400 / Vietnam / 1 año / Si	SE846-BNZ+BT1 China / 1 año / Si	CAE11-BLK / China / 1 año / No
B	B	S	B	B
B	B	B	Limitada	Limitada
E	MB	E	MB	MB
1.245	1.268	-	1.55	1.25
Sí / 2 pares	Sí / 1 par	No	Sí / 3 pares de goma / 4 pares de esponja	Sí / 2 pares
Sí / Sí*	Sí / Sí*	Sí / Sí	Sí / Sí	No / Sí
13.2	13.6	34	26 (*Bluetooth*) / 38.6 (alámbrico) / 28.5 (alámbrico con controles)	12.4
* Sólo para contestar llamadas.	* Sólo para contestar llamadas Cable con forro textil.	Presenta forma de diadema para el cuello. Los controles se encuentran en la diadema. Incluye cable USB para recarga.	Permite la conexión alámbrica. Incluye un repuesto de cable, estuche para los audífonos y cable USB para recarga. Presenta almohadillas de esponja moldeable.	

AUDÍFONOS TIPO SUPRAAURAL

Información al consumidor completa

Atributos	Marca	Sony	Steren	Auvio	Shure
	Modelo / País de origen / Garantía / Conectividad Bluetooth	MDR-XB550AP / China / 3 meses / No	AUD-224 / China / no indica / No	Kids Azul / China / 3 meses / No	SRH145 / China / 1 año / No
	Fidelidad	E	E	E	E
	Rango audible	MB	B	B	B
	Separación de canales	B	MB	MB	B
	Longitud del cable (m)	1.25	1.167	1.238	1.495
	Repuestos	No	No	No	No
	Controles / manos libres	Sí / Sí*	Sí / Sí*	No	No
	Peso (g)	196.7	138.6	136.2	159.1
	Observaciones	* Sólo para contestar llamadas.	* Sólo para contestar llamadas.		

Atributos	Marca	Steren	Panasonic	Sony	Philips
	Modelo / País de origen / Garantía / Conectividad Bluetooth	AUD-222 / China / 1 año / No	RP-HF300E-A / China / 3 meses / No	MDR-ZX310AP / China / 3 meses / No	SHL4405BK / China / no indica / No
	Fidelidad	E	E	MB	MB
	Rango audible	B	S	E	B
	Separación de canales	B	MB	MB	MB
	Longitud del cable (m)	1.373	1.285	1.25	1.248
	Repuestos	No	No	No	No
	Controles y manos libres	Sí / Sí*	No	Sí / Sí*	Sí / Sí*
	Peso (g)	131	128.3	133.5	77
	Observaciones	* Sólo para contestar llamadas Presenta cable con forro textil.		* Sólo para contestar llamadas.	* Sólo para contestar llamadas.

AUDÍFONOS TIPO CIRCUMAURAL

Información al consumidor completa

E

Atvio
10P009 / China / no indica / No
E
B
B
1.12
No
No
129.8
En el empaque indica que es para niños, pero no incluye protección contra sonidos muy altos.

B

Pioneer
SE-MJ532-N / 90 días / No
MB
B
S
1.2
No
No
132

E

MB

	Marca	Steren	Altec Lansing
	Modelo / País de origen / Garantía / Conectividad Bluetooth	AUD-797 / China / 1 año (3 meses en la batería) / Sí	MZW300-BLK-ESP / China / 1 año / Sí
	Fidelidad	E	MB
	Rango audible	B	E
	Separación de canales	B	B
Atributos	Longitud del cable (m)	0.95	1.12
Atributos	Repuestos	No	No
Atributos	Controles / manos libres	Sí	Sí / Sí
Atributos	Peso (g)	186.4	267
Atributos	Observaciones	Incluye cable USB para recarga. Incluye cable para conexión alámbrica.	Incluye cable USB para recarga. Incluye cable para conexión alámbrica.

MB

MB

	Marca	Shure	Panasonic
	Modelo / País de origen / Garantía / Conectividad Bluetooth	SRH240A / China / 1 año / No	RP-HTX80BPPK / China / 1 año / Sí
	Fidelidad	MB	MB
	Rango audible	B	B
	Separación de canales	B	B
Atributos	Longitud del cable (m)	2.01	-
Atributos	Repuestos	No	No
Atributos	Controles / manos libres	No	Sí / Sí
Atributos	Peso (g)	258.5	180
Atributos	Observaciones		Incluye cable USB para recarga

SIMBOLOGÍA

- E Excelente
- MB Muy Bueno
- B Bueno
- S Suficiente

De acuerdo con los reglamentos de tránsito en las diferentes ciudades del país, escuchar música mientras andas en bicicleta es falta administrativa.

Lo que en

◗ El modelo RP-HTX80BPPK de la marca PANASONIC con conectividad bluetooth, tiene un proceso muy particular para enlazarse (conectarse) con dispositivos como *smartphones* y tabletas electrónicas, por lo que debes tener muy en cuenta lo que indica su instructivo.

Si al terminar de usar los auriculares sientes zumbidos en los oídos, significa que estás sufriendo fatiga auditiva.

◗ Los modelos intraaurales SE846-BNZ+BT1 y SE215-CL de la marca SHURE incluyen almohadillas de esponja moldeable, lo que permite que al introducirlos al canal auditivo, éstas se amolden al espacio y brinden un aislamiento mayor al ruido externo.

◗ Todos los audífonos tienen conexión plug de 3.5 mm, es el más utilizado por los reproductores portátiles. El modelo SRH240A de la marca Shure incluye un adaptador de 6.3 mm para que puedas conectarlo a un sistema de audio más grande (por ejemplo, a la salida de un estéreo o teatro en casa).

◗ Los modelos 460617-503, 460617-501, 460617-502 de la marca Atvio y Vi-M15SM.FXv7M de la marca iHome Marvel, a pesar de tener diseños infantiles, no tienen atenuación de la señal audible, por lo que no se consideran adecuados para niños además de que, por su diseño intraaural, no es recomendable.

contramos

◗ El modelo KIDS AZUL de la marca Auvio es un audífono diseñado para niños. Tiene atenuación de la señal audible, de tal forma que aunque los niños suban el volumen del dispositivo reproductor, el sonido no pasará de un nivel máximo, para evitar que dañen sus oídos.

◗ Para los auriculares con conectividad bluetooth, la duración de la batería es de entre 4 y 5 horas para los modelos más sencillos y hasta 12 en los más sofisticados.

(1)

(2)

◗ Los modelos (1) WI-C400 y (2) MDR-AS410AP de la marca SONY, están diseñados para que puedas hacer tu deporte favorito con ellos.

No golpees ni sumerjas en agua los audífonos porque afectas su funcionamiento.

◗ Los modelos KIDS AZUL de la marca Auvio y MZW300-BLK-ESP de la marca ALTEC LASING, tienen internamente un control de atenuación automático, esto signfica que al llegar a niveles altos en tu reproductor, disminuyen el volumen para reproducir a niveles seguros para el oído.

MANUALIDAD

ALCANCÍA DE PAPEL

MATERIALES

- 1 globo
- Cinta adhesiva
- Cartón de cono para huevo
- Periódico o papel de reuso
- Pegamento blanco con agua
- Pintura acrílica de diferentes colores
- Pincel
- Plumón permanente
- Cúter o tijeras

1 Infla el globo del tamaño que desees la alcancía.

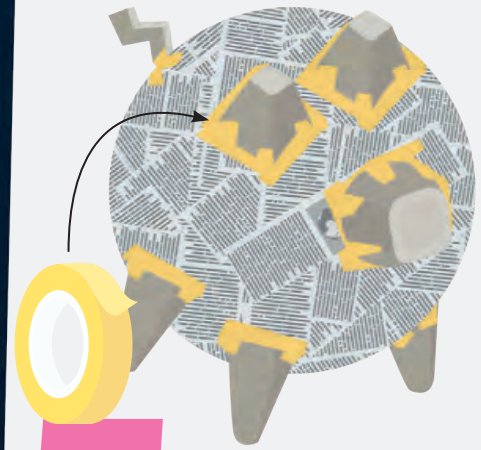
2 Recorta en cuadros el periódico o el papel.

3

Del cartón de cono para huevo, corta siete divisiones para formar las patas, orejas y nariz.

4

Barniza el globo con pegamento blanco y pega una capa en toda la superficie y espera a que seque para que continúes forrando con más capas para darle más firmeza al cochinito. Deja secar.



5

Pega sobre el globo con cinta adhesiva o con capas de periódico las patas, nariz y orejas. Deja secar.

6

Pinta de tu color favorito y crea el diseño que más te guste.

7

Con ayuda de un adulto, corta la parte de arriba con un cúter y saca el globo.

NÚMEROS Y NIÑOS

De los 39.2 millones de niñas, niños y adolescentes que hay en México, el 56.6% está en edad escolar: 5 a 14 años.

6 años es la edad promedio en la que los niños comienzan a conectarse a internet.

Cuando hay niños en un hogar mexicano, se gasta un 26% más en artículos de cuidado personal y un 12% menos en bebidas alcohólicas que cuando no hay niños.

Al momento de pensar en ahorrar, las familias mexicanas optan por presentaciones pequeñas y marcas económicas de papel higiénico, pan industrializado, atún y refrescos.

El 96% de las familias con niños, le dedica diariamente 4 horas a ver la televisión y sólo el 41% ve programas con contenido educativo.

FUENTES: https://bit.ly/2Tpjaim https://bit.ly/2vZkHW4 https://bit.ly/2WeROgU https://bit.ly/2okPCVL https://bit.ly/2N2WQvZ

COMIDA

SALUDABLE VS CHATARRA

Registra durante 7 días, las comidas que realizas de acuerdo a las categorías que te mostramos. Al final suma los puntos para descubrir cual de los dos tipos de comida es el vencedor.

Cereales y leguminosas

Frutas y verduras

Carnes y huevos

Lácteos

Bebidas naturales

Total:

Dulces y chocolates

Frituras

Comida rápida

Comida frita
Pollo frito, nuggets, etc.

Refrescos y bebidas azucaradas

Total:

Si sumaste más puntos en comida saludable, ¡felicidades! tuviste una semana con una alimentación balanceada, continúa así.

Si en tu suma, la comida chatarra resultó ganadora, te recomendamos analizar lo que comes, tal vez no le estás dando a tu cuerpo los nutrientes que necesita.
¡Mejora tu alimentación!

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

ALERTAS

YAMAHA®

Alerta 15/2019: ¡Ojo!

Dueños de motocicletas Yamaha XTZ125 modelos 2018

Empresa:
Yamaha Motor de México, S. A. de C. V.

Producto: 432 unidades dañadas.

Riesgo y/o desperfecto: Yamaha detectó que en algunas unidades el tanque de combustible puede tener un espacio mayor fuera del estándar de especificación entre la boquilla del tanque y la tapa, lo que provocaría una fuga de combustible al frenar fuertemente durante la conducción.

Solución: Para corregir el defecto se deberá modificar la boquilla del tanque de combustible. Contacta a tu Centro Autorizado Yamaha o comunícate al 01 800 2492 6242.

TOYOTA

Alerta 18 /2019: ¡Precaución!

Usuarios de automóviles Matrix, modelos 2003-2008, Corolla modelos 2003-2004 y Yaris modelo 2004

Empresa:
Toyota Motor Sales de México, S. de R. L. de C. V.

Producto: 216 vehículos dañados.

Riesgo y/o desperfecto: El inflador de bolsa de aire del lado del pasajero pudo haberse ensamblado con un propulsor que podría degradarse con la humedad y con altas temperaturas, pudiendo ocasionar la ruptura del inflador durante la activación de la bolsa e incrementar el riesgo de lesiones de los ocupantes del vehículo.

Solución: Se reemplazará, sin costo alguno, la bolsa de aire, dependiendo el vehículo, para corregir esta condición. Comunícate a Atención a Clientes al: 01 800 7 TOYOTA (869682) o escribe al correo electrónico: contacto@marcatoyota.com.mx

Alerta 23 /2019: ¡Cuidado!

Propietarios de vehículos Golf R, año 2018

Empresa:
Volkswagen de México, S. A. de C. V.

Producto: 173 unidades afectadas.

Riesgo y/o desperfecto: Existe la posibilidad de que el conector rápido de la tubería de combustible no se haya colocado correctamente y pueda soltarse y provocar pérdida de combustible que, en presencia de una fuente de energía, podría derivar en un incendio.

Solución: Los consumidores podrán ponerse en contacto con Volkswagen de México, llamando sin costo a la línea de atención a clientes 01 800 SERVI VW (7378489) y vía correo electrónico a: contacto@vw.com.mx

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

Platillo Sabio

PROFECO

Nuestro país goza de un clima tan agradable que frutas que no son originarias de aquí, se dan como si lo fueran. La fresca y dulce piña es una de ellas. ¿Sabes desde dónde viajó para llegar a México?

PIÑA

Es originaria de Brasil, en donde los indígenas la llaman ananás, que significa fruta excelente. El nombre piña proviene de la similitud que tiene esta fruta a la semilla o cono de los pinos, los mismo con los que decoramos los árboles navideños. Además de fresca, dulce y acidita, esta fruta ayuda a fortalecer los huesos y aumenta la defensa contra las enfermedades.

Nuestra cultura nos permite consumirla de diversas maneras. Por ejemplo:

- Con chile.
- Con un poco de sal, limón, chile piquín y/o chamoy.
- Tepache. Aunque en la época prehispánica esta bebida se hacía a partir de maíz fermentado, actualmente se elabora mediante la fermentación de la piña.
- Agua, té o jugo.
- En tacos al pastor.
- En almíbar o en mermelada.

FUENTES

Y a ti, ¿cómo te gusta comer piña? https://bit.ly/2XWLDzz

Piña para la niña… el niño, la mamá, los abuelitos y para todos, en https://bit.ly/2TL1dz3

La piña: origen y características, en https://bit.ly/2RQ5MYY

En la fabricación de conservas, se utiliza toda la piña, la pulpa como materia principal, la cáscara y el corazón para hacer vinagre, alcohol y comida para mascotas.

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ROY PADILLA

ENSALADA DE PASTA FRÍA

INGREDIENTES

- 200 g de pasta tipo tornillo
- 1 lata de verduras cocidas (400 g)
- 200 g de pechuga
- 2 tazas de lechuga, cortada en julianas
- Mayonesa al gusto
- Crema al gusto
- Sal fina al gusto
- 1 cucharada de sal de mar
- Chile chipotle (opcional)
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla

PROCEDIMIENTO

1. Con ayuda de un adulto, en un olla, pon a cocer la pechuga, agrega agua, el ajo y la cebolla. Una vez cocida, deshebra el pollo.
2. Para preparar la pasta, pon a calentar agua en una cacerola (por cada 100 g de pasta, utiliza un litro de agua), cuando esté hirviendo, echa la sal de mar y después la pasta. Ésta tiene que estar "al dente", es decir, ni muy cocida ni cruda, en el empaque, según la marca, indica el tiempo que hay que dejarla cocer.
3. Una vez que esté lista, escúrrela y ponla en un tazón. Quita el exceso de agua a las verduras enlatadas y agrega el pollo deshebrado y la lechuga al tazón en el que tienes la pasta.
4. Añade la mayonesa y la crema al gusto, si es necesario echa sal y si quieres un poco de sabor y te gusta el picante, ponle el juguito del chipotle y revuelve.
5. Acompaña con tostadas o galletas saladas. Disfruta.

GAZPACHO DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 taza de piña
- 1 taza de pepino
- 1 taza de mango
- 1 taza de jícama

(Cortado en cubitos)

- 1 ½ taza de jugo de naranja fresco
- Chamoy al gusto

PROCEDIMIENTO

1. En un tazón mezcla la piña, el pepino, el mango, la jícama y el jugo de naranja. Cubre y mete en el refrigerador por dos o tres horas para que se enfríe.
2. ¡Sírvelo frío y disfruta! Puedes acompañar este gazpacho con chamoy y polvo Miguelito.

Por Roy Padilla

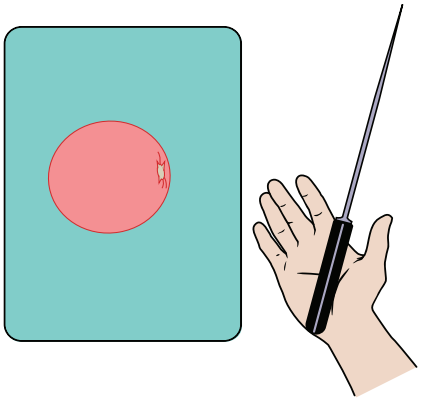
TIPS DEL CHEF

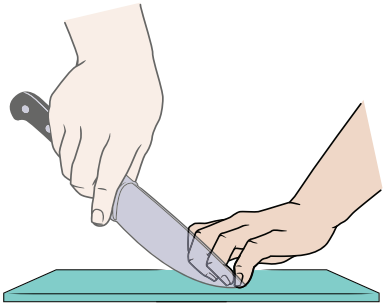
Nuestro invitado especial te da estas recomendaciones:

La estufa, el horno y los cuchillos son herramientas que nos ayudan a crear platillos deliciosos; sin embargo, son cosas que nosotros los niños no podemos usar solos. No son juguetes, así que siempre pide permiso y ayuda a algún adulto para usarlos.

¡Ten precaución y disfruta cocinar!

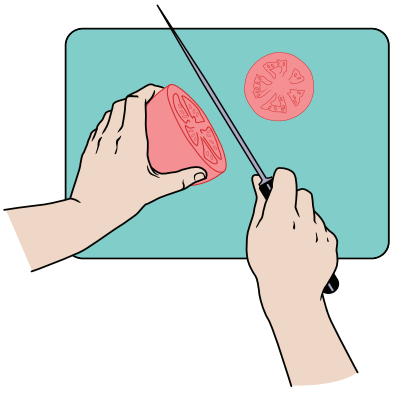
• Cuando vayas a cortar una fruta o verdura, asegúrate de tener una tabla de cortar y un buen cuchillo. Muchos de los accidentes pasan porque los cuchillos no tienen suficiente filo y al hacer esfuerzo se resbalan o se van chuecos.

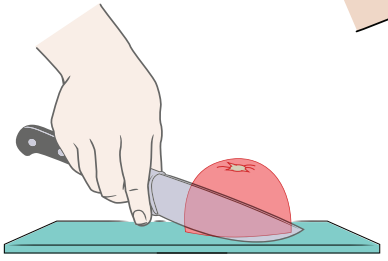




• Con una mano sujeta bien lo que vas a cortar para que no se mueva de su lugar y dobla un poquito tus dedos para formar una especie de escudo que evitará que te cortes.

• Si lo que estás cortando es redondo o de forma irregular, hazle una base cortándole un pedazo para que quede plano y se pueda "sentar" en tu tabla.





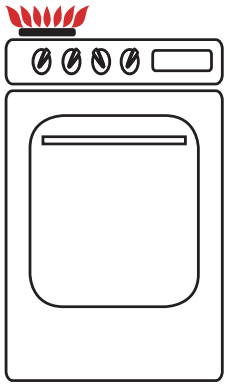
Yo puedo usar los cuchillos sin supervisión porque tengo experiencia, pero tú que estás aprendiendo, pide ayuda siempre a un adulto.

• **Muchos platillos necesitan cocinarse con fuego** y para ello vamos a necesitar encender la estufa.

• **Primero, asegúrate de alcanzar**, si eres pequeño como yo, usa un banquito que te haga más alto para que puedas tener todo a la mano.

• **Pide ayuda a un adulto para que la encienda** y lo mejor será que te acompañe todo el tiempo para evitar accidentes.

• **Aleja de la estufa todo lo que se pueda prender**: trapos, servilletas, envases o cubiertos de plástico.



platillosabio@profeco.gob.mx · facebook.com/profecooficial · Twitter @Profeco